

**REGULAMIN PRZEPROWADZENIA TESTU PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
W PROCESIE REKRUTACJI DO LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
im. Ks. JERZEGO POPIELUSZKO w SUCHOWOLI
O PROFILU MUNDUROWYM
NA ROK SZKOLNY 2026/2027**

1. Kandydaci do klasy o profilu mundurowym wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2. **Termin testów sprawnościowych : 29 maja 2026 r., godz.12.00**
3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
4. Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie w załączniku, które należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.
5. Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do klasy o profilu mundurowym w budynku szkoły przy ul. Augustowskiej 2, miejsce: hala gimnastyczna Zespołu Szkół w Suchowoli.
6. Zapisy na testy sprawnościowe w kancelarii szkoły lub w dniu testów sprawnościowych. Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica / prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.
7. Test sprawności fizycznej jest jedną ze składowych systemu rekrutacji i nie stanowi decydującego kryterium przyjęcia. Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu potwierdzają szczególne predyspozycje wymagane w czasie realizacji programu klas o profilu mundurowym.

Próby testu sprawności fizycznej

1. Ocenie podlegać będą wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty w skali od 1 do 10.
2. 1 punkt to minimalna liczba punktów możliwa do uzyskania za jedną próbę; 10 punktów to maksymalna liczba punktów uzyskana w jednej próbie.

3. Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane.
4. Każdy kandydat ma jedno podejście do wykonania próby. W przypadku zdarzenia, które nie pozwoli ocenić obiektywnie poziomu określonej sprawności danej osoby, prowadzący test może wyrazić zgodę na jej powtórzenie.

Próby

1. Próba/Test siły mięśni ramion - zwis na drążku
2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki)
3. Próba/Test szybkości - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

1. Próba siły mięśni ramion

Wykonanie - z podstawionego krzesła uczestnik przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

Pomiar - próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka

PUNKTY	DZIEWCZĘTA - POMIAR W SEKUNDACH	CHŁOPCY - POMIAR W SEKUNDACH
1	2,0 s i mniej	3,0 s i mniej
2	2,1 - 4,0	3,1 - 4,5
3	4,1 - 5,0	4,6 - 5,5
4	5,1 - 7,0	5,6 - 7,5
5	7,1 - 9,0	7,6 - 12,0
6	9,1 - 12,5	12,1 - 17,5
7	12,6 - 15,5	17,6 - 23,0
8	15,6 - 19,5	23,1 - 29,5
9	19,6 - 23	29,6 - 35
10	24 s. i więcej	36 s. i więcej

2. Próba szybkości - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Wykonanie - na komendę „Start” ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwnego pachotka, obiega go, wraca do pachotka na linii startu, obiega go i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie pachotka powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Pomiar - Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

PUNKTY	DZIEWCZĘTA - POMIAR W SEKUNDACH	CHŁOPCY - POMIAR W SEKUNDACH
1	43,6 i więcej	41,6 i więcej
2	43,5 - 42,6	41,5 - 40,6
3	42,5 - 41,6	40,5 - 39,6
4	41,5 - 40,6	39,5 - 37,6
5	40,5 - 38,6	37,5 - 35,6
6	38,5 - 36,6	35,5 - 33,6
7	36,5 - 34,6	33,5 - 32,6
8	34,5 - 33,6	32,5 - 31,6
9	33,5 - 32,6	31,5 - 30,1
10	32,5 i mniej	30,0 i mniej

3. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuski)

Wykonanie - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami, zahaczonymi o pierwszy szczebel drabinki, kolana ma ugięte pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

Pomiar - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

Normy

PUNKTY	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
1	Do 10	Do 15
2	11 - 13	16-20
3	14 - 16	21-25
4	17- 19	26-30
5	20 - 22	31-35
6	23 - 25	36-40
7	26 - 28	41-45
8	29 - 32	46-50
9	33 - 36	51-55
10	Powyżej 36	Powyżej 56

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców /opiekunów prawnych:

.....

Adres zamieszkania rodziców.....

.....

Telefon komórkowy.....

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego*

.....

(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do Liceum Ogólnokształcącego im. bł. Jerzego Popiełuszki

w Suchowoli do klasy o profilu mundurowym, i które odbędą się w wyznaczonym terminie na terenie szkoły tj. r. o godz.

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt. 1 i art. 27 ust. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie

danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2026/2027. Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.

.....

(Miejscowość, data)

.....

(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu testów sprawności fizycznej do trenerów prowadzących testy.

* niepotrzebne skreślić