

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU
PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
NA ROK SZKOLNY 2024/2025
VI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. ZESŁAŃCÓW SYBIRU W TORUNIU**

Test sprawności fizycznej stanowi jedno z kryterium w systemie rekrutacji. Warunkiem udziału w dalszym etapie rekrutacji do klasy OPW jest zaliczenie testu sprawności fizycznej.

I termin: 17 czerwca godz. 14:00

II termin: 1 lipca godz. 11:30

postępowanie uzupełniające: 30 lipca godz. 10:00

Testy sprawności fizycznej odbywać się będą na terenie szkoły VI Liceum Ogólnokształcącego, **obowiązuje strój sportowy.**

Przed przystąpieniem do egzaminu kandydaci muszą przedstawić:

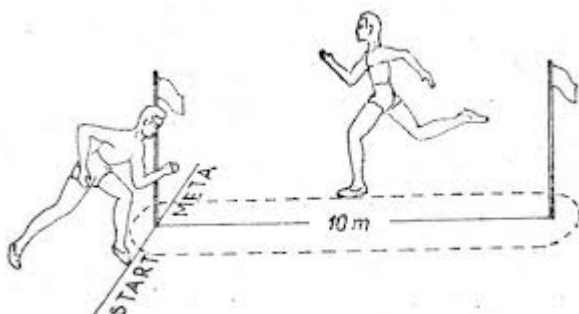
- dokument tożsamości
- zaświadczenie od lekarza o bardzo dobrym stanie zdrowia
- oświadczenie o wyrażeniu zgody na uczestnictwo w teście sprawności fizycznej - do pobrania ze strony szkoły

Punkty uzyskane w poszczególnych próbach są sumowane i dają końcowy wynik kandydata. Zaliczenie testu jest jednoznaczne z uzyskaniem przez niego 2 punktów.

Opis prób:

1. Bieg wahadłowy 10m x 10m.

Wykonanie: Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystujemy chorągiewki lub pachołki.



2. Skok w dal z miejsca obunóż.

Wykonanie: Kandydat staje przed wyznaczoną linią i odbijając się równocześnie obiema stopami od podłoża z jednoczesnym wymachem ramion wykonuje skok jak najdalej w przód. Pomiar odległości wykonuje się od linii początkowej do najbliższej części ciała tej linii po wykonaniu skoku.

Zapis najlepszego wyniku z dwóch skoków.

3. Rzut piłką lekarską w tył nad głową (3kg).

Wykonanie: Kandydat wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głową, poprzedzony jednym lub dwoma zamachami przygotowawczymi; po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu.

Zapis najlepszego wyniku z dwóch rzutów.

	Dziewczęta		
Przyznane punkty	Bieg wahadłowy	Skok w dal z miejsca	Rzut piłką lekarską
0	≥ 33,0s	do 139cm	do 4,99m
1	poniżej 33,0s	od 140cm	od 5m
	Chłopcy		
Przyznane punkty	Bieg wahadłowy	Skok w dal z miejsca	Rzut piłką lekarską
0	≥ 30,0s	do 189cm	do 6,99m
1	poniżej 30,0s	od 190cm	od 7m