

**ZASADY PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DLA KANDYDATÓW  
DO KLASY – ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO(OPW)  
W ZESPOLE SZKÓŁ JAROSŁAWA IWASZKIEWICZA W SOCHACZEWIE**

1. Test sprawności fizycznej do OPW zostanie przeprowadzony w szkolnej sali gimnastycznej Zespołu Szkół im. Jarosława Iwaszkiewicza w Sochaczewie przy Pasażu Duplickiego:
  - a) **w I terminie - w dniach 3 i 4 czerwca 2024 roku o godzinie 11.00/dni do wyboru dla kandydatów/ .**
  - b) **W II terminie - w dniu 24 czerwca 2024 roku/poniedziałek/ o godzinie 11.00/ tylko dla tych kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie / .**
  - c) **w rekrutacji uzupełniającej test sprawności fizycznej będzie przeprowadzony w dniu 1 sierpnia 2024 o godzinie 11.00.**
2. **Do testu zostaną dopuszczeni wyłącznie kandydaci, którzy w dniu przeprowadzenia testu dostarczą zgodę rodziców na wykonanie testu sprawności//zgoda rodziców do pobrania poniżej/ oraz zaświadczenie lekarskie od lekarza rodzinnego (POZ) o bardzo dobrym stanie zdrowia/wzór zaświadczenia do pobrania poniżej) .**
3. Test sprawności fizycznej kandydat wykonuje w stroju i obuwiu sportowym, niedopuszczalne jest ze względów bezpieczeństwa wykonywanie próby sprawności fizycznej w biżuterii.
4. Test sprawności przeprowadzą wyznaczeni nauczyciele wychowania fizycznego.
5. Przed rozpoczęciem testu kandydaci zostaną dokładnie poinstruowani o jego przebiegu i obejrzą pokaz wykonania testu.
6. Rozpoczęcie testu sprawności poprzedza rozgrzewka, którą kandydat ma obowiązek wykonać samodzielnie.
7. Próba sprawności fizycznej polega na pokonaniu toru przeszkód na czas. Czas mierzony jest stoperem ręcznym z dokładnością do 0,1 sekundy.
8. Tor przeszkód składa się z pięciu rozlokowanych w sali gimnastycznej przeszkód. Są to w kolejności:
  - a) **Pokonanie skrzyni gimnastycznej ustawionej w szereg.**  
Wykonanie: Kandydat ma za zadanie w dowolny sposób przejść nad pięcioma częściami skrzyni gimnastycznej. Przejścia dokonuje ponad górną płaszczyznę skrzyni.
  - b) **Pokonanie sześciu płotków lekkoatletycznych na przemian górą i dołem.** Płotki lekkoatletyczne ustawione będą na wysokości 76,2 cm, w odległości nie większej niż 1,5m od siebie.  
Wykonanie: Kandydat pokonuje płotki dowolną techniką na przemian nad i pod ich listwą.
  - c) **Cztery rzuty piłkami lekarskimi o wadze 2 kg na wyznaczonej odległości minimum 4 metrów.**  
Wykonanie: Rzut wykonuje się z wyznaczonej linii rzutu sposobem oburącz zza głowy w przód. Cztery rzuty występują bezpośrednio po sobie. Kandydat ma za zadanie rzucić po kolei czterema piłkami za linię wyznaczającą 4 metr. Nie może przy tym przekroczyć linii rzutu.
  - d) **Brzuski z piłką lekarską przy drabinkach.**  
Wykonanie: Kandydat wykonuje leżenie tyłem na materacu. Nogi ugięte w kolanach pod dowolnym kątem i na wysokości dowolnego szczebelka drabinki. Piłkę lekarską (1kg) trzyma za głowę tak by piłka dotykała materaca. Następnie wykonuje 10 przeniesień piłki lekarskiej w taki sposób by dotknąć nią dowolnego szczebelka drabinki i ponownie materaca.
  - e) **Bieg wahadłowy**  
Wykonanie: Kandydat ma za zadanie wykonać 10 x bieg pomiędzy dwoma oddalonymi od siebie o 5 metrów stojakami, które trzeba okrążyć.
9. Jeśli kandydat wykonał ćwiczenie niedokładnie lub pominął element toru przeszkód ma prawo do jednej dodatkowej próby ponownego pokonania całego toru przeszkód.
10. Kryteria zaliczenia testu sprawności fizycznej:
  - a) dla dziewcząt pokonanie toru przeszkód w czasie nie przekraczającym 1 minuta 45 sekund
  - b) dla chłopców pokonanie toru przeszkód w czasie nie przekraczającym 1 minuta 40 sekund

**UWAGA: Kandydaci , którzy nie zgłoszą się terminach wyznaczonych w punkcie 1 na test sprawności fizycznej nie będą uwzględniani w rekrutacji do OPW**