REGULAMIN PRZEPROWADZENIA TESTU PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W PROCESIE REKRUTACJI

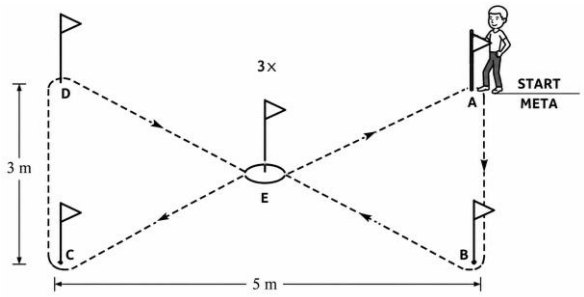
do klasy mundurowej w Szkole Technicznej ZDZ w Gnieźnie

1. Kandydaci do klas mundurowych wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2. Termin testów sprawnościowych ustala koordynator ds. mundurowych w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego i przeprowadza je nie później niż do 29 sierpnia. Do wyboru 2 terminy: 29 czerwca i 20 sierpnia.
3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
4. Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do klasy mundurowej odbywa się przed budynkiem nr 6 w Gnieźnie ul. Wrzesińska 43-55 o godz. 9:00.
5. Miejsce testu: Boisko Orlik przy Szkole Technicznej ZDZ w Gnieźnie (ul. Wrzesińska 43-55).

Przystąpienie do testu jest równoznaczne z oświadczeniem rodzica, że nie ma przeciwskazań do realizacji zadań testowych.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLAS MUNDUROWYCH

1. Test szybkości: Bieg po kopercie 5 x 3 metra.



Wykonanie: Na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest dwukrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.
Ocena: Wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.

2. Rzut piłką lekarską przodem.

Wykonanie: Po wyznaczeniu linii rzutów badany staje przodem przed linią w lekkim rozkroku; stopy ustawione równolegle do linii, piłkę (2kg) trzyma oburącz; wykonuje lekkie ugięcie nóg w stawach kolanowych oraz zamach rękoma z jednoczesnym skłonem tułowia w tył; energicznie wyrzuca piłkę łagodnym łukiem w przód; jeżeli badany przekroczy linię wyrzutu lub oderwie nogi od podłoża, rzut uznaje się za nieważny; pomiaru dokonuje się z dokładnością do 1 cm; przed przystąpieniem do próby badany ma prawo do wykonania 2 rzutów próbnych; badany wykonuje 3 rzuty testowe, z czego zalicza się najlepszy.

3. Test skoczności: Skok w dal z miejsca

Wykonanie: Startujący staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy.

4. Test siły: Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s – próba siły mięśni brzucha

Wykonanie: Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża lub blokuje je samodzielnie pod najniższym szczeblem drabinek. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest liczba wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

INTERPRETACJA WYNIKÓW

Dziewczęta				
Poziom sprawności	**Rzut piłką lekarską**	**Bieg po kopercie**	**Skok w dal z miejsca**	**Skłony z leżenia**
Niski	4-5,5m.	29.5s	5 stóp	15
Średni	5,6-6,9m.	28.4s	6 stóp	18
Dobry	7-8,5m.	27.1s	7 stóp	21
Bardzo dobry	8,6-10,9m.	26.1s	8 stóp	24
Wysoki	11 i dalej	25.0s	9 stóp	27

Chłopcy				
Poziom sprawności	**Rzut piłką lekarską**	**Bieg po kopercie**	**Skok w dal z miejsca**	**Skłony z leżenia**
Niski	8-9,5m.	26.6s	6 stóp	16
Średni	9,6-10,9m.	25.4s	7 stóp	19
Dobry	11-12,5m.	24.1s	8 stóp	22
Bardzo dobry	12,6-14,9m.	23.0s	9 stóp	25
Wysoki	15 i dalej	22.0s	10 stóp	28