

# Liceum Ogólnokształcące im. Bitwy Warszawskiej 1920 roku w Urlach



## REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dla kandydatów – absolwentów 8-letniej Szkoły Podstawowej  
do Oddziału Przygotowania Wojskowego  
w Liceum Ogólnokształcącym im. Bitwy Warszawskiej 1920 roku w Urlach

Ogólne warunki przeprowadzenia egzaminu:

1. Do egzaminu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu egzaminu, orzeczenie lekarza podstawowej opieki medycznej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia i brak przeciwwskazań do wyczerzonego wysiłku fizycznego.
2. Sprawdzian organizuje Dyrektor Liceum Ogólnokształcącego im. Bitwy Warszawskiej 1920 roku w Urlach. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której powinni wchodzić: nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel edukacji wojskowej lub nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa oraz pielęgniarka szkolna. Komisja powinna liczyć co najmniej trzech członków.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg sprawdzianu pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.
4. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do wojskowej klasy mundurowej. Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej wszystkich punktów uzyskanych za poszczególne ćwiczenia.
5. Kandydat obowiązany jest stawić się na egzamin w stroju sportowym.

6. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do OPW w Liceum Ogólnokształcącym im. Bitwy Warszawskiej 1920 roku w Urlach.

## 7. Opis norm i konkurencji z podziałem na dziewczęta i chłopców:

- **Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut** - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.
- **Podciąganie na drążku** - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę "Gotów" egzaminowany wykonuje zwis nachwytem z wyprostowanymi rękami w łokciach. Na komendę "Ćwicz!" podciąga się tak, by broda znalazła się powyżej drążka, po czym wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie.
- **Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce** - Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce i ramiona podparte na szerokości barków) na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „Ćwicz” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami).
- **Bieg wahadłowy 10 x 10 m** - odbywa się w stroju sportowym. 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.
- **Bieg zygzakiem „koperta”** - wykonuje się w stroju sportowym w miejscu, w którym na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty A, B, C, D prostokąta o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica

podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. 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.

## NORMY SPRAWNOŚCIOWE DLA DZIEWCZĄT

DZIEWCZĘTA			OCENY					
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	6	5	4	3	2	1
Siła mięśni brzucha	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.	Liczba	42	40	37	35	32	poniżej 32
Siła ramion	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce.	Liczba	33	31	28	26	23	poniżej 23
Szybkość i zwinność	Bieg zygzakiem „koperta”	Sekundy	26	26,5	27	27,7	28,5	powyżej 28,5

## NORMY SPRAWNOŚCIOWE DLA CHŁOPCÓW

CHŁOPCY			OCENY					
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	6	5	4	3	2	1
Siła mięśni brzucha	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.	Liczba	60	58	55	53	50	poniżej 50

<b>Siła ramion</b>	Podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce.	Liczba	12	11	10	9	8	poniżej 8
			58	55	52	49	46	poniżej 46
<b>Szybkość i zwinność</b>	Bieg wahadłowy 10 x 10 m albo bieg zygzakiem „koperta”	Sekundy	30,4	30,9	31,4	31,9	32,4	powyżej 32,4
			23,2	23,7	24,2	24,7	25,2	powyżej 25,2

8. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z wynikami prób sprawności fizycznej.

Zatwierdzono dnia 17.01.2020 r.

Dyrektor Szkoły  
mgr Maria Łopuska