Zespół Szkół Powiatowych im. Stanisława Staszica w Opocznie

TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DO KLASY MUNDUROWEJ

Terminy:

I termin: 10.06.2026r. (13:00)
II termin: 09.07.2026r. (10:00)

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

Kandydatów obowiązuje podpisana zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Zgoda w załączniku na stronie 4, które należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.

Miejsce:

Hala sportowa w Zespole Szkół Powiatowych im. Stanisław Staszica w Opocznie, ul. Wojciecha Kossaka 1a.

- Zapisy na testy sprawnościowe **w dniu testów sprawnościowych**.

REGULAMIN TESTÓW PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

próby sprawności fizycznej dla absolwentów szkoły podstawowej – kandydatów do **oddziału o profilu mundurowym** w II Liceum Ogólnokształcącym w Opocznie.

OGÓLNE WARUNKI PRZEPROWADZENIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu sprawdzianu, orzeczenie lub zaświadczenie lekarskie o bardzo dobry stan zdrowia, wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (podstawa prawna: art. 143 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe), oraz posiadają pisemną zgodę rodziców/opiekunów prawnych (Załącznik 1).
2. Za przygotowanie, organizację i przebieg sprawdzianu pod względem merytorycznym odpowiada wyznaczona przez Dyrektora Szkoły osoba, spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej.
3. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do oddziału **o profilu mundurowym**. Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej wszystkich punktów uzyskanych za poszczególne ćwiczenia, wykonane przez kandydata podczas prób.

4. Sprawdzian składa się z trzech konkurencji sprawdzających siłę oraz motorykę i szybkość. To odpowiednio: uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem w czasie1minuty (tzw. pompki), skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem w czasie 1 minuty (tzw. brzuszki) oraz bieg wahadłowy (10x10 metrów).
5. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku i zakwalifikowania do przyjęcia do oddziału o profilu mundurowym jest zaliczenie wszystkich konkurencji na min 2 punkty (każda konkurencja), przy czym uzyskana średnia arytmetyczna ze wszystkich konkurencji nie może być niższa niż 4,0; a w razie większej liczby kandydatów, którzy osiągnęli wymagany próg punktowy, decydować będzie wynik wyższy.
6. Kandydat obowiązany jest stawić się na egzamin w stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dresy), buty sportowe (bez kolców). Wszystkie ćwiczenia objęte egzaminem zalicza się w ubiorze sportowym.
7. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do oddziału mundurowym.
8. Opis norm i konkurencji z podziałem na chłopców i dziewczęta:

I. UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE PRZODEM (pompki)

Na komendę „Gotów” kandydat/kandydatka wykonuje podpór przodem na wyprostowanych rękach i nogach – 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). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń.

Jeżeli kandydat/kandydatka nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

Dziewczęta wykonują ćwiczenie z użyciem ławeczki.

PUNKTY	10	8	6	4	2
Chłopcy	Od 26 powt.	21-25 powt.	16-20 powt.	11-15 powt.	Do10 powt.
Dziewczęta	Od 21 powt.	16-20 powt.	11-15 powt.	7-10 powt.	Do 6 powt.

Zespół Szkół Powiatowych im. Stanisława Staszica w Opocznie

II. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM (brzuszki) w czasie 1 minuty

Na komendę „Gotów" kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk 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 współćwiczącego lub zaparte o drabinkę.

Na komendę „Ćwicz" włączany jest czas:

Kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę 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 obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

Po upłynięciu czasu pada komenda „STOP".

PUNKTY	10	8	6	4	2
Chłopcy	Od 50 powt.	41-49 powt.	31-40 powt.	21-30 powt.	Do 20 powt.
Dziewczęta	Od 45 powt.	36-44 powt.	26-35 powt.	16-25 powt.	Do15 powt.

III. BIEG WAHADŁOWY 10x10m

Na komendę „Start" (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiegają, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę **pięciokrotnie**. 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.

PUNKTY	10	8	6	4	2
Chłopcy	27 s. i mniej	28s	29s	30s.	31s. i więcej
Dziewczęta	28 s. i mniej	29s.	30s.	31s.	32s. i więcej

Zespół Szkół Powiatowych im. Stanisława Staszica w Opocznie

Załącznik 1

ZGODA 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 oddziału o profilu **mundurowym** w II Liceum Ogólnokształcącym w Opocznie, które odbędą się w wyznaczonych terminach na terenie szkoły tj.

na podstawie:

- art. 6 ust. 1 lit. a **Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679** z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych (RODO),
- oraz **ustawy z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych** (Dz.U. 2018 poz. 1000).

…..…..... ..... ……..…….…..….....
(Miejscowość, data) (czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

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

* niepotrzebne skreślić

Zespół Szkół Powiatowych im. Stanisława Staszica w Opocznie

Załącznik 2

Klauzula informacyjna – obowiązek informacyjny RODO

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 RODO informuję, że:

1. **Administratorem danych osobowych** jest:
   Zespół Szkół Powiatowych im. Stanisława Staszica, ul. Kossaka 1a, 26-300 Opoczno, tel: 44 755 29 98

2. **Dane kontaktowe Inspektora Ochrony Danych (IOD):**
   e-mail IOD: **iod.zspnr1@grupaformat.pl**

3. **Cele i podstawa prawna przetwarzania danych:**
   Dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w celu udziału dziecka w procesie rekrutacji do szkoły i w testach sprawnościowych ina podstawie zgody udzielonej zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a RODO oraz przepisów ustawy z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych.

4. **Odbiorcy danych:**
   Dane mogą być przekazane wyłącznie upoważnionym pracownikom szkoły i podmiotom wspierającym proces rekrutacji, na podstawie umów powierzenia.

5. **Okres przechowywania danych:**
   Dane będą przechowywane przez okres niezbędny do zakończenia procesu rekrutacji oraz przez czas wymagany przepisami prawa oświatowego.

6. **Prawa osoby, której dane dotyczą:**
   Masz prawo dostępu do treści danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu, a także prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie, bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania przed jej cofnięciem.

7. **Prawo do skargi:**
   Masz prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (UODO), jeśli uznasz, że przetwarzanie danych narusza przepisy RODO lub ustawy o ochronie danych osobowych.

8. **Dobrowolność podania danych:**
   Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w testach i procesie rekrutacyjnym.

Miejscowość i data: .....

Podpis rodzica/prawnego opiekuna: .....