

# REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU O PROFILU MUNDUROWYM I ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

## VII LO w ZSP Nr 5w Zamościu

1. Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy najpóźniej w dniu przeprowadzenia sprawdzianu dostarczą do szkoły orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające brak przeciwwskazań do przystąpienia do egzaminu.
2. Kandydaci przystępują do czterech prób sprawnościowych w ubiorze sportowym.
3. Sprawdzian będzie przeprowadzony na obiektach sportowych w dniu 15.06.2026r. o godzinie 12.00.
4. II termin prób sprawności fizycznej (dla kandydatów którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do sprawdzianu w pierwszym terminie) odbędzie się 01.07.2026r. o godzinie 09.00.
5. Termin uzupełniający prób sprawności fizycznej odbędzie się 20.07.2026r. o godzinie 10.00.

### **6. Test składa się z następujących prób sprawnościowych:**

#### **1) dziewczęta:**

- a) test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach (s),
- b) test siły mm brzucha ( liczba powtórzeń/60s)
- c) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m (s),
- d) test wytrzymałości - bieg na 800 m (min);

#### **2) chłopcy:**

- a) test siły - podciąganie na drążku (liczba powtórzeń),
- b) test siły mm brzucha ( liczba powtórzeń/60s)
- c) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m (s),
- d) test wytrzymałości - bieg na 1500 m (min).

### **7. Kolejność zdawanych prób sprawnościowych:**

test siły,  
test szybkości,  
test siły mm brzucha  
test wytrzymałości.

Uwaga! Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.

## 8. Opisy prób sprawnościowych:

- 1) **zwis na drążku** – ćwicząca trzyma drążek nachwytem, palcami do góry i kciukiem od dołu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka; wynikiem próby jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka;
- 2) **test siły mm brzucha:** ćwicząca/y leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 60 sekund.  
Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 60 sekund.
- 3) **bieg wahadłowy:** startująca/y staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.
- 4) **bieg na 800 i 1500 m** – na sygnał „na miejsca” ćwicząca/y staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykrocznej (tzw. Start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- 5) **podciąganie na drążku:** ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie ma na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał ręce w stawach łokciowych ugina i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli ćwiczący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; ćwiczący nie może wykonywać ruchów wymachowych kończyn dolnych - podciągnięcia wykonuje się siłą.

## 9. Warunki zaliczenia prób sprawności fizycznej:

Kandydat przystępuje do czterech prób sprawnościowych. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie przez kandydata pozytywnych wyników z co najmniej trzech prób sprawnościowych.

## **Normy dla kandydatów:**

### **1) dziewczęta:**

- a) test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach –  $\geq 5,0$  s,
- b) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m –  $\leq 45$  s,
- c) test siły mm brzucha -  $\geq 35$  powtórzeń
- d) test wytrzymałości - bieg na 800 m –  $\leq 4:30$  min;

### **2) chłopcy:**

- a) test siły - podciąganie na drążku –  $\geq 3$  podciągnięcie,
- b) test siły mm brzucha -  $\geq 45$  powtórzeń
- c) test szybkości - bieg wahadłowy 10x10m –  $\leq 35$  s,
- d) test wytrzymałości - bieg na 1500 m –  $\leq 7:30$  min.