REGULAMIN

PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO W I ZESPOLE SZKÓŁ IM. STANISŁAWA STASZICA WE WSCHOWIE

Podstawa prawna: art. 143, u.1, pkt 4 ustawy z dn. 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe)

WARUNKI OGÓLNE PRÓB

1. Próby sprawności fizycznej przeprowadzane są w celu ustalenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do OPW. Podlegają im wszyscy kandydaci: dziewczęta i chłopcy. W przypadku większej liczby kandydatów niż wolnych miejsc wyniki prób decydują o przyjęciu do Oddziału.

2. Organizowane są przez Dyrektora I Zespołu Szkół im. Stanisława Staszica we Wschowie, który powołuje do ich przeprowadzenia komisję składająca się z 3 nauczycieli wychowania fizycznego i koordynatora ds. klas mundurowych I Zespołu Szkół. Przewodniczącym komisji jest przewodniczący zespołu nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji dla bezpieczeństwa.

3. Zabezpieczenie medyczne podczas prób zapewnia pielęgniarka szkolna.

4. Kandydaci muszą okazać się pisemną zgodą rodzica/opiekuna na przystąpienie do prób złożoną najpóźniej w dniu ich odbywania się.

5. Kandydatów obowiązuje strój sportowy (buty sportowe bez kolców).

6. Termin i miejsce odbywania prób ogłaszany jest na stronie internetowej szkoły.

7. Poszczególne konkurencje prób sprawdzają wytrzymałość, siłę i szybkość.

8. Z przeprowadzonych prób sporządzany jest protokół zbiorczy oraz lista kandydatów z wynikami.

OPIS KONKURENCJI

1) Próba wytrzymałości:

Przysiady z wyrzutem nóg :

Przysiad z wyrzutem nóg do podporu w określonym czasie (dziewczęta -30s, chłopcy -60s). Na komendę „Start ” z postawy stojąc -przysiad podparty - energiczny wyrzut nóg w tył , tak aby udo i podudzie tworzyły linię prostą i aby biodra znajdywały się w linii prostej łączącej pięty z karkiem lub poniżej niej - powrót do przysiadu podpartego, po czym szybkie przejście do postawy z wyrzutem ramion w górę.

2) Próby siły:

Rzut piłką lekarską: kandydat w pozycji stojąc wykonuje rzut piłką lekarską (waga: dziewczęta-2 kg, chłopcy-3 kg) znad głowy na odległość, ilość rzutów- 5.

Skłony tułowia leżąc w ciągu 30 sekund: 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, mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebelek drabinki. Na komendę „Ćwicz” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby splecione na głowie palce dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeśli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

3) Próba szybkości/zwinności:

Bieg wahadłowy 10x10: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tą trasę 10 razy. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Opracowali:

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji dla bezpieczeństwa,
Koordynator ds. klas mundurowych.