ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH I OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH
IM. DR. WŁADYSŁAWA BOLEWSKIEGO W KROTOSZYNIE

REGULAMIN

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ROK SZKOLNY 2026/2027

DLA KANDYDATÓW DO:

1. ODDZIAŁU MUNDUROWEGO POLICJI I STRAŻY GRANICZNEJ (OPM)
2. ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO (OPW)

I. Organizacja i przebieg testu

1. Termin testu sprawności fizycznej:
   I termin: 18 maja 2026 r. godzina 14.30
   II termin: 29 czerwca 2026 r. godzina 10.00
2. Miejsce przeprowadzania testu sprawności fizycznej:
   Hala sportowa w Krotoszynie przy ul. ~~Młyńska 2A~~ **zmiana na Hala Sportowo-Widowiskowa ul. Olimpijska 10.**
3. Warunkiem dopuszczenia do testu sprawności fizycznej jest dostarczenie do dnia poprzedzającego dzień przeprowadzania testu sprawności fizycznej:
   1) poprawnie wypełnionego i podpisanego Oświadczenia stanowiącego załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu,
   2) orzeczenie lub zaświadczenie lekarskie o posiadaniu bardzo dobrego stanu zdrowia wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
4. Osoby posiadające potwierdzenie lekarskie o czasowej niedyspozycji fizycznej (np. lekarz rodzinny) mogą przystąpić do testu sprawności fizycznej w drugim terminie.
5. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.
6. Każda osoba przystępująca do testu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny dokument ze zdjęciem).
7. Do testu nie powinny przystępować osoby z urazami kostno-stawowymi o charakterze przewlekłym, osoby chorujące na cukrzycę, silne alergie, astmę oskrzelową lub inne choroby ograniczające lub uniemożliwiające zwiększony wysiłek fizyczny.
8. Osoby przystępujące do testu sprawności fizycznej powinny być odpowiednio przygotowane i powinny mieć odpowiedni strój sportowy (T-shirt, leginsy lub spodenki, ***obuwie sportowe*** bez kolców, ***z antypoślizgową podeszwą***).
9. Uczestnicy testu sprawności fizycznej kategorycznie powinni zdjąć biżuterię, mieć związane dłuższe włosy, posiadać krótkie paznokcie (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących).
10. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad BHP obowiązujących na Sali ćwiczeń, w szatniach i w czasie ćwiczeń.
11. Test sprawności fizycznej poprzedza indywidualna rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.
12. Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy ze względu na płeć.

ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH I OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH
IM. DR. WŁADYSŁAWA BOLEWSKIEGO W KROTOSZYNIE

II. Test sprawności fizycznej stanowi jedną ze składowych systemu rekrutacji i nie jest decydującym kryterium przyjęcia do OPM i OPW.

Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu potwierdzają szczególne predyspozycje wymagane w czasie realizacji programu OPM i OPW.

III. Próby testu sprawności fizycznej

1. Ocenie podlegają wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty w skali od 1 do 5:
   - 1 punkt to minimalna liczba punktów możliwa do uzyskania za daną próbę,
   - 5 punktów to maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania za daną próbę.
2. Punkty ze wszystkich prób są sumowane.
3. Każdy kandydat ma jedno podejście do wykonania próby. W przypadku zdarzenia, które nie pozwoli ocenić obiektywnie poziomu określonej sprawności danej osoby, prowadzący test może wyrazić zgodę na jej powtórzenie.

IV. Próby

1. Próba siły mięśni ramion – uginanie i prostowanie ramion leżąc przodem (tzw. pompki).
2. Próba siły mięśni brzucha – skłony tułowia w przód z leżenia tyłem (tzw. brzuszki).
3. Próba zwinności – bieg wahadłowy 10 x 10 m.

V. Opis prób

1. Uginanie i prostowanie ramion leżąc przodem (pompki)

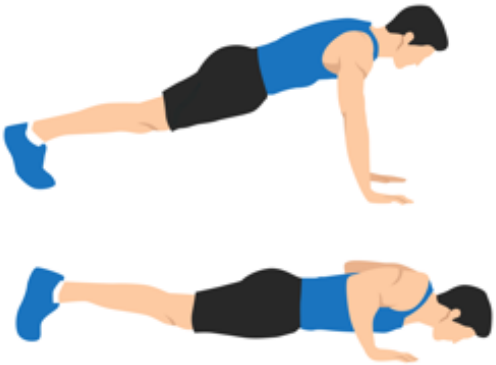
Próba trwa 1 minutę.
Na komendę „Gotów” kandydat/kandydatka wykonuje podpór przodem na wyprostowanych rękach i nogach – maksymalnie na szerokość bioder.
Na komendę „Ćwicz” włączany jest czas:
kandydat/kandydatka ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i kontynuuje ćwiczenie.
Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami).
Oceniający głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń.
Po upłynięciu czasu pada komenda „Stop”.

<u>Dziewczęta</u>

Wykonują ćwiczenie z użyciem ławeczki

Chłopcy

Wykonują ćwiczenie na podłożu



pompki	liczba powtórzeń w ciągu 1 minuty				
punkty	1	2	3	4	5
chłopcy	od 10 do 15	od 16 do 30	od 31 do 40	od 41 do 50	pow. 50
dziewczęta	od 5 do 10	od 11 do 20	od 21 do 28	od 29 do 35	pow. 35

2. **Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem (brzuszki).**

Próba trwa 1 minutę.

Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leży na plecach ze skrzyżowanymi rękami na klatce piersiowej, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, stopy mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaparte o drabinkę.

Na komendę „Ćwicz” włączany jest czas:

Kandydat/kandydatka wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża. Podczas wykonywania ćwiczeń nie odrywamy bioder od podłoża.

Oceniający głośnio wymienia liczbę prawidłowo wykonywanych powtórzeń.

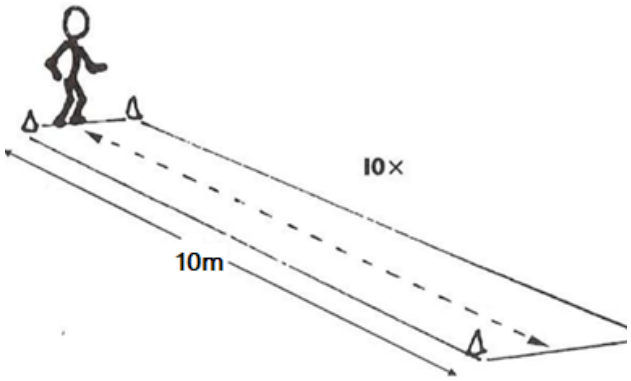
Po upłynięciu czasu pada komenda „Stop”.

brzuszki	liczba powtórzeń w ciągu 1 minuty				
punkty	1	2	3	4	5
chłopcy	od 15 do 20	od 20 do 35	od 36 do 50	od 51 do 59	od 60
dziewczęta	od 8 do 15	od 16 do 25	od 26 do 35	od 36 do 44	od 45

3. **Bieg wahadłowy 10 x 10 m.**

   Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej tyczki, obiega ją, wraca do tyczki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę **pięciokrotnie** (pięć pętli). Po każdym okrążeniu oceniający informuje o liczbie powtórzeń do końca ćwiczenia. Czas mierzy się z dokładnością di 0,1 sekundy.

bieg 10x10	czas (z dokładnością do 0,1 sekundy)				
punkty	1	2	3	4	5
chłopcy	40,0 - 33,1	33,0 - 31,5	31,4 - 30,1	30,0 - 28,5	poniżej 28,5
dziewczęta	50,0 - 37,1	37,0 - 35,1	35,0 - 34,1	34,0 - 33,1	poniżej 33,0



ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH I OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH
IM. DR. WŁADYSŁAWA BOLEWSKIEGO W KROTOSZYNIE

Załącznik nr 1

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwiska i imiona rodziców /opiekunów prawnych*:

……

Adres zamieszkania: ……

Telefon komórkowy (kontaktowy): ……

1. Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego*

……
(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do **oddziału mundurowego/wojskowego*** w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. dr. Władysława Bolewskiego w Krotoszynie, które odbędą się w wyznaczonych terminach.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego* w testach sprawnościowych do szkoły.

…….. ……
(Miejscowość, data) (czytelne podpisy rodziców/opiekunów prawnych)

2. Wyrażam zgodę na uczęszczanie dziecka do **Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. dr. Władysława Bolewskiego w Krotoszynie** na kierunku ***technik logistyk*** w ***oddziale mundurowym/oddziale wojskowym*** na kierunku ***technik mechatronik*** w ***oddziale wojskowym****

…….. ……
(Miejscowość, data) (czytelne podpisy rodziców/opiekunów prawnych)

3. Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt. 1 i art. 27 ust. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2026/2027.

…….. ……
(Miejscowość, data) (czytelny podpis rodziców/opiekunów prawnych)

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w przeddzień testów sprawności fizycznej do sekretariatu szkoły.

* niepotrzebne skreślić