

do Zasad Rekrutacji w Zespole Szkół Zawodowych Nr 2 w Ostrołęce na rok szkolny 2023/2024

**REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA
KANDYDATÓW DO ODDZIAŁÓW PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
w Zespole Szkół Zawodowych nr 2 w Ostrołęce**

1. Kandydaci do oddziałów przygotowania wojskowego, przystępując do prób sprawności fizycznej w wyznaczonym dniu, zobowiązani są posiadać strój sportowy i obuwie zmienne oraz oświadczenie rodziców lub opiekunów prawnych wyrażającego zgodę na udział dziecka (Załącznik nr 2).
2. Testy sprawnościowe odbędą się w dniach **6 czerwca 2023 r. godzina 14.00 – I termin; 30 czerwca 2023, godzina 10.00 – II termin** (dla kandydatów, którzy nie będą mogli przystąpić do testów w I terminie) na Orliku przy ZSZ Nr 2 w Ostrołęce.
3. Opis prób sprawnościowych:
 - Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – ćwiczący wykonuje ugięcia ramion tak nisko, aż bark znajdzie się poniżej stawu łokciowego i z powrotem do pełnego wyprostu.
 - Bieg wahadłowy (na komendę ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku pierwszej linii w odległości 3m, dotyka jej i wraca na linię startu. Następnie wykonuje to samo na odcinkach 5m i 7m).
 - Bieg na 250m
 - Skok w dal z miejsca (skaczymy sprzed wyznaczonej linii z odbicia obunóż).
 - Rzut piłką lekarską (dziewczęta wykonują rzut piłką lekarską 2 kg zza głowy z miejsca sprzed wyznaczonej linii).
4. Punktacja prób sprawnościowych

CHŁOPCY:

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki)	25	18-24	17-13	8-12	5-7
2.	Bieg 250m (czas w sekundach)	do 40	41-45	46-50	51-54	55-1min.
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	240	239-230	229-220	219-210	209-200
4.	Bieg wahadłowy (czas w sekundach)	do 12,55	12,56-13,15	13,16-13,30	13,31-13,70	13,71-14,10

DZIEWCZĘTA:

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	pow. 7,6	7,6-6,9	6,8-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8
2.	Bieg 250 (czas w sekundach)	do 45	46-50	51-55	56-1.02	1.03-1.10
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	195	194-180	179-170	169-160	159-150
4.	Bieg wahadłowy (czas w sekundach)	do 14,60	14,61-15,20	15,21-16,00	16,01-16,41	16,42-17,00

5. Kandydat może uzyskać max 100 pkt. łącznie z czterech prób testu sprawności fizycznej.
6. Próbę sprawności fizycznej zalicza kandydat, który uzyskał minimum 20 pkt.
7. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami.
8. Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej i punktacji z poszczególnych prób sprawnościowych dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej.