

do Zasad Rekrutacji w Zespole Szkół Zawodowych Nr 2 w Ostrołęce na rok szkolny 2021/2022

**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 wyrażające zgodę na udział dziecka (Załącznik nr 2)**.
2. Testy sprawnościowe odbędą się w dniach **8 czerwca 2021 r. – I termin; 6 lipca – II termin** (dla kandydatów, którzy nie będą mogli przystąpić do testów w I terminie) na Orliku prze 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 wyprost.
 - 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 (skaczemy sprzed wyznaczonej linii z odbicia obunóż).
4. Kandydat może uzyskać max 100 pkt. łącznie z czterech prób testu sprawności fizycznej.
5. Próbę sprawności fizycznej zalicza kandydat, który uzyskał minimum 20 pkt.
6. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami.
7. Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej i punktacji z poszczególnych prób sprawnościowych dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej.