

do Zasad Rekrutacji w Zespole Szkół Zawodowych Nr 2 w Ostrołęce na rok szkolny 2020/2021

## REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA

## KANDYDATÓW DO KLAS WOJSKOWYCH

w Zespole Szkół Zawodowych nr 2 w Ostrołęce

1. Kandydaci do klas wojskowych (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 **15 lipca 2020 r. – I termin; 17 sierpnia – 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) – chłopcy – ćwiczący wykonuje ugięcia ramion tak nisko, aż bark znajdzie się poniżej stawu łokciowego i z powrotem do pełnego wyprost, będąc w podporze na uchwytach do pompek
  - Bieg wahadłowy 4x10m (ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę dwukrotnie, czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety).
  - Bieg po kopercie 5x3m (ćwiczący biegnie zygzakiem wg wyznaczonej trasy – 2 obiegi).
  - Skok w dal z miejsca (skaczemy sprzed wyznaczonej linii z odbicia obunóż).
  - Rzut piłką lekarską (dziewczeta 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)	30	29-23	22-16	15-10	9-5
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 18	18,1-19	19,1-20	20,1-21	21,1-22
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	240	239-230	229-220	219-210	209-200
4.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	do 9,6	10,7-9,7	12,2-10,8	13,5-12,3	14,7-13,6

MAX - 100 pkt MIN - 20 pkt

## 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 po kopercie (czas w sekundach)	do 21	21,1-22	22,1-23	23,1-24	24,1-25

3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	195	194-180	179-170	169-160	159-150
4.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	do 10,6	11,8-10,7	11,9-13,6	13,7-15,3	15,4-16,5

MAX - 100 pkt MIN - 20 pkt

5. Kandydat może uzyskać max 100 pkt. łącznie z czterech prób testu sprawności fizycznej, który obowiązkowo przechodzą wszyscy kandydaci do klas:
  - technik informatyk o profilu wojskowym,
  - technik pojazdów samochodowych o profilu wojskowym.
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.