

## **OPIS PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU O PROFILU MUNDUROWYM W LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W ZESPOLE SZKÓŁ IM. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE W MIŃSKU MAZ.**

*Do prób sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy w dniu przeprowadzenia sprawdzianu dostarczą orzeczenie lekarskie poświadczające bardzo dobry stan zdrowia oraz oświadczenie rodzica/ opiekuna prawnego o wyrażeniu zgody na udział kandydata w testach sprawnościowych (załączniki do pobrania w zakładce rekrutacja).*

1. Próbę sprawności fizycznej przeprowadza się w hali sportowej.
2. Próbę sprawności fizycznej kandydat wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Podczas próby niedopuszczalne jest noszenie biżuterii lub innych przedmiotów, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży.
3. Rozpoczęcie próby sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka, którą kandydat przeprowadza indywidualnie.
4. Próba sprawności fizycznej składa się z czterech prób sprawnościowych przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:
  - 1) rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 2 kg;
  - 2) siady z leżenia na plecach w czasie 30 s;
  - 3) bieg ze zmianą kierunku;
  - 4) bieg z obieganiem stojaków w czasie 60 s.
5. Minimalny czas przerwy przed przystąpieniem kandydata do kolejnej próby sprawnościowej wynosi 10 min.
6. W przypadku uzyskania negatywnego wyniku z jednej z prób kandydat przystępuje do kolejnych prób.
7. Opis wykonania prób sprawności fizycznej:
  - 1) **próba sprawnościowa nr 1:**  
**rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 2 kg**  
WYKONANIE: postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu, piłka lekarska trzymana oburącz. Kandydat wykonuje rzut oburącz zza głowy do przodu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok.

### **BŁĘDY TECHNICZNE:**

- 1) rzut niezgodny z opisem;
- 2) dotknięcie lub przekroczenie linii rzutu.

WYNIK: Długość rzutu stanowi odległość między linią rzutu a linią pomiaru, którą piłka przekroczyła całym obwodem. Kandydat może wykonać dwa rzuty. W przypadku popełnienia błędów technicznych w trakcie wykonywania próby kandydat otrzymuje wynik negatywny z próby.

**2) próba sprawnościowa nr 2: siady z leżenia na plecach w czasie 30s**

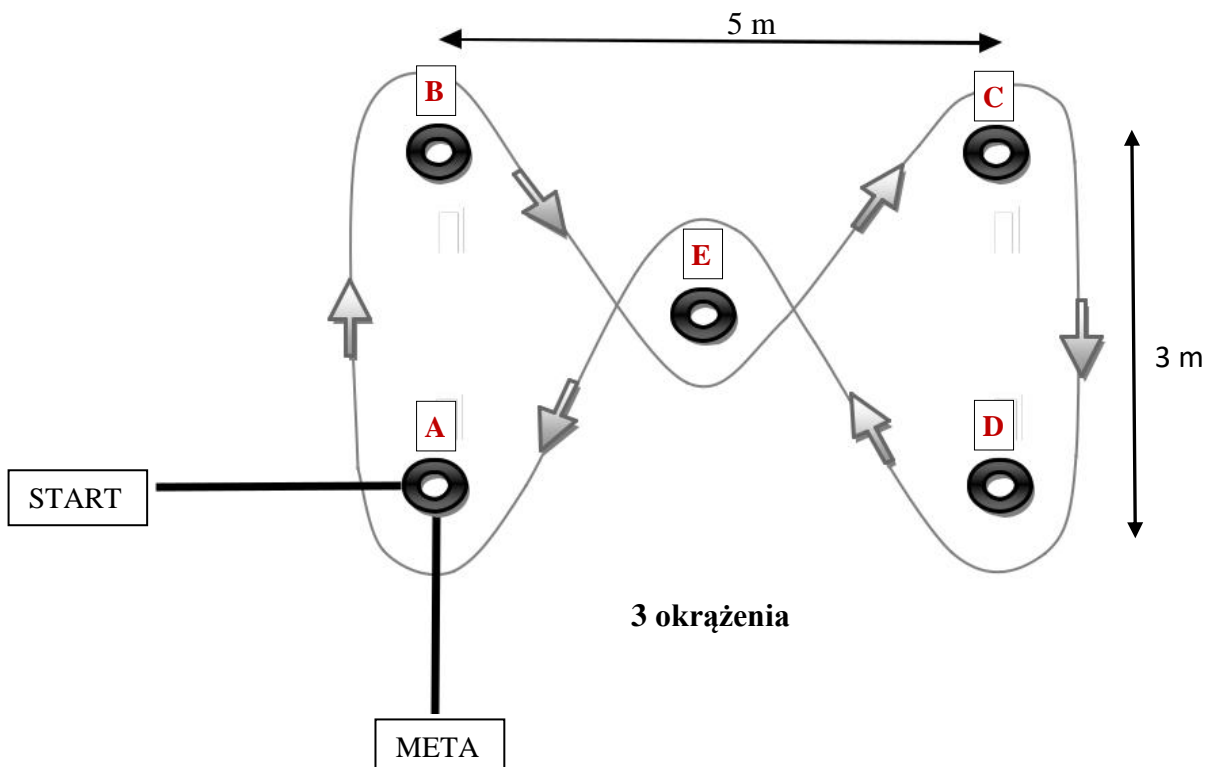
**WYKONANIE:** na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję leżenie na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki. Na komendę „ćwicz” prowadzący włącza stoper, kandydat wykonuje siady z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tyłem, tak aby dłonie splecione za głową dotknęły materaca. Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder. Kandydat w trakcie wykonywanej próby informowany jest na bieżąco przez prowadzącego o liczbie prawidłowo wykonanych siadów.

**WYNIK:** wynik próby sprawnościowej stanowi liczbę prawidłowo wykonanych siadów w czasie 30 s.

**3) próba sprawnościowa nr 3: bieg ze zmianą kierunku**

**WYKONANIE:** Na komendę „gotów” kandydat staje przed linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg. Biegając, kandydat omija pachołki w kolejności A – B – E – C – D – E – A. Po trzykrotnym pokonaniu przez kandydata trasy biegu, w momencie przekroczenia linii mety, prowadzący wyłącza stoper. Podczas omijania pachołka można go dotknąć. W przypadku przewrócenia pachołka kandydat odstawia go na miejsce i kontynuuje bieg. Próba sprawnościowa jest przerywana w przypadku wykonania biegu niezgodnie ze schematem. Trasę biegu przedstawia schemat nr 1.

Schemat nr 1



**BŁĘDY TECHNICZNE:**

Wykonanie błędu niezgodnie z schematem Nr 1.

**WYNIK:** wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym kandydat trzykrotnie prawidłowo pokonał trasę biegu. Wynik zapisuje się z dokładnością do 0,1 s. Popełnienie błędu technicznego skutkuje uzyskaniem wyniku negatywnego z próby.

**4) próba sprawnościowa nr 4: bieg z obieganiem pachołków w czasie 60s**

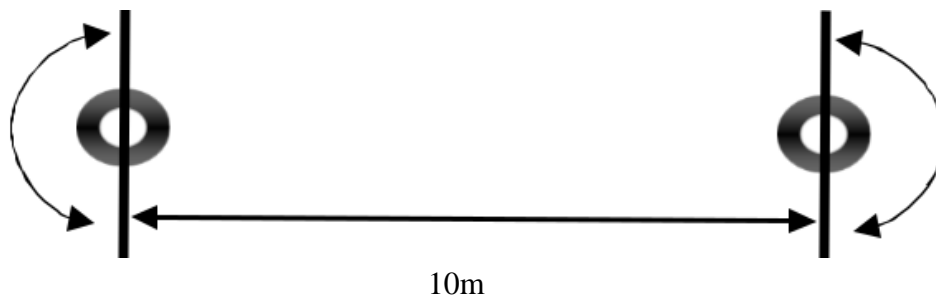
**WYKONANIE:** Na komendę „gotów” kandydat staje przed wyznaczoną linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg w kierunku stojącego naprzeciw pachołka, obiega go i wraca w kierunku pachołka, przy którym rozpoczął bieg. Wraca do pachołka na linię startu, obiega go ponownie. Wyznaczony pachołkami dystans kandydat pokonuje w czasie 60 s jak największą liczbę razy.

**BŁĘDY TECHNICZNE:**

wykonanie próby niezgodnie ze schematem nr 2

Obiegnięcie pachołków dopuszczalne jest z dowolnej strony. Prowadzący informuje każdorazowo kandydata o liczbie prawidłowo pokonanych odcinków biegu. W przypadku przewrócenia pachołka kandydat odstawia go na miejsce i kontynuuje bieg. Próba sprawnościowa jest przerywana w przypadku popełnienia błędu technicznego.

Schemat nr 2



**WYNIK:** wynik próby sprawnościowej stanowi liczba prawidłowo pokonanych odcinków. Popełnienie błędu technicznego skutkuje uzyskaniem wyniku negatywnego z próby.

8. Normy wyników prób sprawnościowych.
- 1) Próba sprawnościowa nr 1: rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 2kg  
zaliczenie próby wynik  $\geq$  **5m**.
  - 2) Próba sprawnościowa nr 2: siady z leżenia na plecach w czasie 30 s  
zaliczenie próby wynik  $\geq$  **20 powtórzeń**.
  - 3) próba sprawnościowa nr 3: bieg ze zmianą kierunku-  
zaliczenie próby wynik  $\leq$  **35s**.
  - 4) próba sprawnościowa nr 4: bieg z obieganiem stojaków w czasie 60 s  
zaliczenie próby wynik  $\geq$  **13 wyznaczonych dystansów**.

**Zaliczenie próby sprawności fizycznej dla kandydatów następuje w momencie uzyskania pozytywnych wyników z 3 elementów próby.**