

**REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO-
ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
W OSTROWIE LUBELSKIM
na rok szkolny 2025/2026**

I. Podstawa prawna:

Art. 143 ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 14 grudnia 2026 r. Prawo oświatowe (Dz.U. 2024 poz. 737 z póź. zm.).

II. Warunki ogólne przeprowadzenia próby:

1. Próba sprawności fizycznej przeprowadzana jest na terenie Zespołu Szkół w Ostrowie Lubelskim, przy ul. Unickiej 5, pod nadzorem medycznym (pielęgniarka szkolna).
2. Termin odbywania próby ogłaszany jest na stronie szkoły www.zs.ostrowlubelski.edu.pl.
3. Kandydata obowiązuje odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe, a także dokument potwierdzający tożsamość (legitymację lub inny dokument ze zdjęciem).
4. Próbę sprawności fizycznej przeprowadzają wyznaczeni nauczyciele wychowania fizycznego i przedmiotów przygotowania wojskowego.
5. Przed rozpoczęciem próby sprawności fizycznej kandydat zobowiązany jest do przedstawienia orzeczenia lekarskiego wydanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o posiadaniu bardzo dobrego stanu zdrowia. Brak zaświadczenia skutkuje wykluczeniem kandydata z testu.
6. Kandydaci muszą okazać pisemną zgodę rodzica/opiekuna na przystąpienie do prób, złożoną w dniu jej przeprowadzenia (pismo do pobrania u nauczyciela przeprowadzającego próbę). Podczas próby kandydatowi może towarzyszyć rodzic/opiekun.
7. Próba sprawności fizycznej uwzględnia rodzaje ćwiczeń, normy i wymogi ich spełniania z podziałem na dziewczęta i chłopcy. Z przeprowadzonych prób sporządzany jest protokół, zawierający listę kandydatów wraz z osiągniętymi wynikami.
8. Przed rozpoczęciem poszczególnych ćwiczeń osoba przeprowadzająca próbę szczegółowo objaśnia jak prawidłowo należy wykonać zadanie. Wykonanie ćwiczenia niezgodnie z wymogami, rażące zakłócenie porządku lub przebiegu testu, niepodporządkowanie się poleceniom osób przeprowadzających test wyklucza kandydata z udziału.
9. Próba sprawności fizycznej przeprowadzona będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych:
 - siły,
 - wytrzymałości,
 - szybkości.
10. Sprawdzian obejmuje następujące próby sprawnościowe:
 1. dziewczęta:
 - a) test siły - zwis na drążku o ugiętych rękach [s]

- b) test szybkości - bieg na 60 m [s]
- c) test wytrzymałości - bieg na 800 m [min];
- 2. chłopcy:
 - a) test siły - podciąganie na drążku [liczba powtórzeń]
 - b) test szybkości - bieg na 60 m [s]
 - c) test wytrzymałości - bieg na 1000 m [min].
- 11. Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.
- 12. Jeżeli kandydat z przyczyn niezależnych od niego nie mógł przystąpić do próby sprawności fizycznej w pierwszym terminie, jego rodzic/opiekun prawny składa do Dyrektora Szkoły umotywowany wniosek o możliwość przystąpienia do próby w drugim terminie. Umotywowany wniosek należy złożyć najpóźniej w dniu przeprowadzenia próby w pierwszym terminie.

III. Opisy prób sprawnościowych:

1. **zwis na drążku** – ćwicząca trzyma drążek nachwytem, palcami do góry i kciukiem od dołu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka; wynikiem próby jest liczba wytrzymanych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka;
2. **bieg na 60 m** – na sygnał „na miejsca” ćwicząca(-y) staje nieruchomo przed linią startu w pozycji wykroczonej (tzw. start wysoki); następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do mety; czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy;
3. **bieg na 800 i 1000 m** – na sygnał „na miejsca” ćwicząca(-y) staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej (tzw. start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
4. **podciąganie na drążku na liczbę** - ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie ma na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli ćwiczący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; ćwiczący nie może wykonywać ruchów wymachowych kończyn dolnych - podciągnięcia wykonuje się siłą.

IV. Liczba punktów:

Minimalna liczba punktów do zdobycia za każdą próbę (1-4) – po 1 punkcie.

Maksymalna liczba punktów do zdobycia za każdą próbę (1-4) – po 6 punktów.