

REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
NA ROK SZKOLNY 2026/2027

w III Liceum Ogólnokształcącym im. Bohaterów Westerplatte w Głogowie

Organizacja i przebieg prób sprawności fizycznej

1. Próby sprawności fizycznej odbędą się 09 czerwca 2026 r. o godzinie 9⁰⁰ w siedzibie szkoły w Głogowie, ul. Wita Stwosza 3a.

Drugi termin próby sprawności fizycznej – TYLKO dla kandydatów, którzy z przyczyn od nich niezależnych nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie odbędzie się 23.06.2026 r. o godz. 9⁰⁰

2. Próby sprawności fizycznej będą przebiegały pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.

3. Na próbę sprawności fizycznej należy przynieść następujące dokumenty:

- dokument, ze zdjęciem, potwierdzający tożsamość (legitymacja, dowód osobisty lub paszport)
- zgodę rodziców/prawnych opiekunów na udział w teście córki/syna, wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do klasy OPW, (załącznik nr 1)
- zaświadczenie lekarskie (od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w próbie sprawności fizycznej. Zaświadczenie powinno być wystawione nie wcześniej niż 30 dni przed przystąpieniem do testu.(załącznik nr 2)

4. Osoby przystępujące do prób sprawności fizycznej powinny mieć odpowiedni strój sportowy (legginsy lub spodenki, T-shirt, obuwie sportowe).

5. Uczestnicy prób sprawności fizycznej zobowiązani są do zdjęcia biżuterii, muszą mieć związane włosy, krótkie paznokcie.

6. W czasie trwania prób sprawności fizycznej na sali mogą przebywać tylko kandydaci biorący udział w teście.

7. Próby sprawności fizycznej poprzedzone będą rozgrzewką.

8. Próba składa się z trzech konkurencji sprawdzających siłę, motorykę i skoczność: podciąganie na drążku (chłopcy), zwis na czas (dziewczęta), tor przeszkód i skok w dal z miejsca.

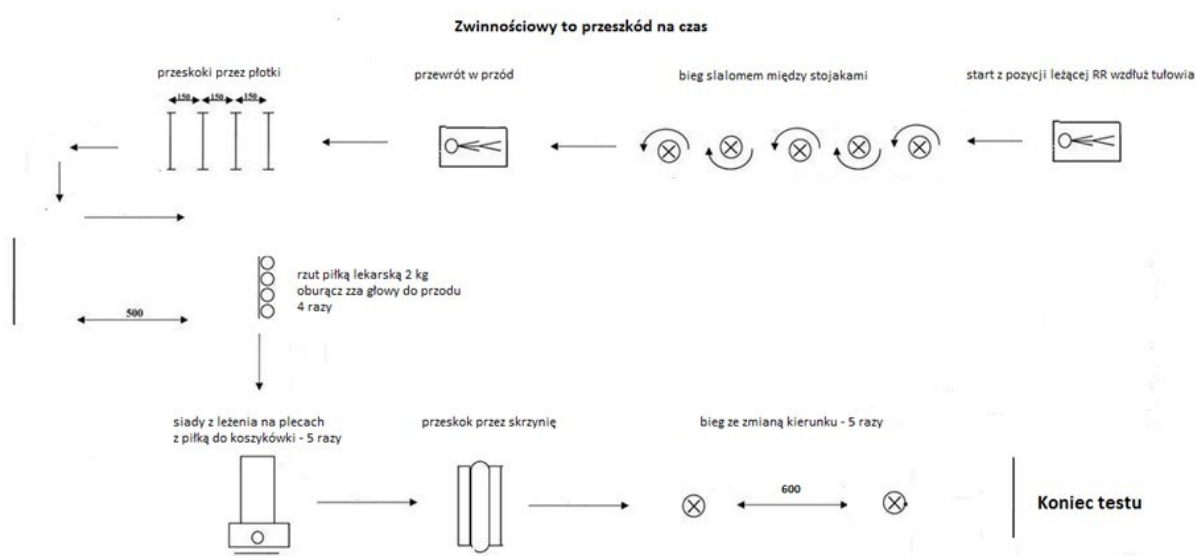
Warunkiem pozytywnego zaliczenia testu jest zdobycie 20 punktów rekrutacyjnych przez kandydata.

Maksymalna ilość punktów do zdobycia z trzech testów wynosi 60 punktów.

Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane.

9. Opis norm i konkurencji z podziałem na chłopców i dziewczęta:

a) zwinnościowy tor przeszkód na czas



Objaśnienia do schematu:

- materac
- pozycja ułożenia kandydata
- stojak
- płotek lekkoatletyczny
- piłka lekarska

- linia rzutu
- linia wyznaczająca odległość 5 m
- drabinka
- skrzynia gimnastyczna
- strzałki wyznaczające odległość w centymetrach

Zwinnościowy tor przeszkód			
Dziewczęta		Chłopcy	
Czas	Punkty	Czas	Punkty
Powyżej 57 s	5	Powyżej 52 s	5
56- -53 s	10	51 – 48 s	10
52 – 49 s	15	47 -44 s	15
48 – 47 s	20	43 – 40 s	20
44 – 41 s	25	39 – 36 s	25
Poniżej 40 s	30	Poniżej 35 s	30

b) uginanie ramion w podporze przodem (pompki chłopcy) i zwis na drążku (dziewczęta)

Zwis na drążku (dziewczęta)		Uginanie ramion w podporze przodem (chłopcy)	
czas	punkty	ilość powtórzeń	punkty
Poniżej 15 s	0	Poniżej 10	0
15 -20 s	1	10 – 12	1
20 – 25 s	3	12 - 15	3
25 – 30 s	6	15 - 18	5
30 – 35 s	9	18 -21	7
35 – 40 s	11	21 - 24	9
40 – 45 s	13	24 - 27	11
Powyżej 45 s	15	27 - 30	13
		Powyżej 30	15

c) skok w dal z miejsca

Dziewczęta		Chłopcy	
Odległość	Punkty	Odległość	Punkty
Poniżej 1 m	0	Poniżej 1.5 m	0
1.0 – 1.2 m	1	1.5 – 1.7 m	1
1.2 – 1.4 m	3	1.7 – 1.9 m	3
1.4 – 1.6 m	6	1.9 – 2.1	6
1.6 – 1.8 m	9	2.1 – 2.3	9
1.8 – 2.0 m	12	2.3 – 2.5	12
Powyżej 2.0	15	Powyżej 2.5 m	15