

OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO*

Nazwiska i imiona rodziców / opiekunów prawnych*

.....

Adres zamieszkania rodziców / opiekunów prawnych*

.....

Telefony kontaktowe

Wyrażam zgodę na udział syna / córki *

(imię i nazwisko)

w próbie sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 1 w Bełchatowie wg obowiązujących terminów rekrutacji na rok szkolny 2023/2024.

☐ Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka w próbie sprawności fizycznej.

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz na wniosku rekrutacyjnym przez Zespół Szkół Ponadpodstawowych nr 1 w Bełchatowie w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji, zgodnie z przepisami prawa oświatowego.

.....
(miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna)

* -niepotrzebne skreślić

ZASADY PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCIOWEGO do klasy pierwszej oddział przygotowania wojskowego

1. Wytrzymałość – Próba wydolnościowa – Beep test

Próba wydolnościowa (Beep test) polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Szerokość toru wynosi 1,5 m. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego uczeń musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli uczeń dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału. Koniec testu następuje w momencie, gdy uczeń nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przed sygnałem. Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego poziomu oraz liczba pełnych przebiegniętych 20-metrowek na tym poziomie (np. 10 - 9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 – numer 20-metrowego odcinka.

Normy:

Dziewczęta		Chłopcy	
wynik	punkty	wynik	punkty
91	45	137	45
86	40	131	40
80	35	124	35
73	30	116	30
65	25	107	25
56	20	97	20
46	15	86	15
35	10	74	10
Za każde 5 odcinków powyżej 91 - 1 pkt		Za każde 6 odcinków powyżej 137 - 1 pkt	

2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuski)

Wykonanie - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami, zahaczonymi o pierwszy szczebel drabinki, kolana ma ugięte pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji i wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

Pomiar - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

Normy :

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
10	Do 5	Do 14
15	6 - 9	15-17
20	10 - 16	18- 22
25	17- 21	23 - 28
30	22- 27	29 - 32
35	Od 28	Od 33

3. Rzut piłką lekarską w przód – 2kg

Uczeń ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi piłkę oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem.

Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
10	Do 5,10	Do 9,10
15	5,20 – 6,20	9,20 – 10,40
20	6,30 – 7,10	10,50 – 11,50
25	7,20 – 7,90	11,60 – 12,50
30	8,00 – 8,60	12,60 – 13,40
35	8,70 – 9,20	13,50 – 14,20

Punkty uzyskane przez kandydata są wliczane do punktów rekrutacyjnych zgodnie z przelicznikiem

Punkty uzyskane z testu sprawnościowego	Ilość punktów uzyskanych do rekrutacji
Wartość minimalna 40pkt	40 pkt
41 – 45 pkt	42 pkt
46 – 50 pkt	44 pkt
51 – 55 pkt	46 pkt
56 – 60 pkt	48 pkt
61 – 65 pkt	50 pkt
66 – 70 pkt	52 pkt
71 – 75 pkt	54 pkt
76 – 80 pkt	56 pkt
81 – 85 pkt	58 pkt
86 – 90 pkt	60 pkt
91 – 95 pkt	62 pkt
96 – 100 pkt	64 pkt
101 – 110 pkt	66 pkt
111 – 120pkt	68 pkt

Informacje dodatkowe:

1. Kandydat nieobecny na teście sprawnościowym zobowiązany jest przedstawić usprawiedliwienie nieobecności i wziąć udział w teście, w ustalonym terminie przez komisję rekrutacyjną.

2. Kandydat, który w dniu odbywania testu posiada długotrwałe zwolnienie lekarskie z ćwiczeń fizycznych lub uległ kontuzji uniemożliwiającej odbycie testu oraz nie może przystąpić do niego w terminie dodatkowym – będzie podlegał ocenie indywidualnej, w której kryteriami zaliczenia testu będą:

- ocena końcowa z wychowania fizycznego na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej
- udokumentowane osiągnięcia sportowe.