**PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**DLA KANDYDATÓW DO KLASY I ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO**

**ZASADY ORGANIZACJI PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

1. Warunkiem uczestnictwa w próbie sprawności fizycznej jest brak przeciwskazań zdrowotnych.
2. Każdy z uczestników próby sprawności fizycznej zobowiązany jest dostarczyć oświadczenie stanowiące **Załącznik nr 1**. W przypadku niepełnoletnich uczestników oświadczenie wypełnia rodzic lub opiekun prawny dziecka.
3. Uczestnik próby sprawności fizycznej musi posiadać przy sobie i przedstawić do wglądu: dokument tożsamości/ legitymację szkolną.
4. Próbę sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
5. Próbę sprawności fizycznej uczestnik wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas próby biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży.
6. Rozpoczęcie próby sprawności fizycznej poprzedza indywidualna rozgrzewka.
7. Czas wykonywania próby sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,01 sekundy. Odnotowywany jest indywidualny czas każdego uczestnika.
8. Oceny próby sprawności fizycznej każdego uczestnika dokonują członkowie komisji wyznaczeni przez Dyrektora szkoły.
9. Próba sprawności fizycznej składa się z ośmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:

1) Okrążenie stojaków;

2) Przewroty na materacu;

3) Przenoszenie piłki;

4) Pokonanie górą tyczek umieszczonych na stojakach;

5) Rzuty piłkami lekarskimi;

6) Przenoszenie piłki lekarskiej;

7) Pokonanie górą skrzyni gimnastycznej;

8) Bieg wahadłowy.

1. Próba sprawności fizycznej przedstawiona jest w postaci graficznej za pomocą schematu - **Załącznik numer 2.**
2. Opis próby sprawności fizycznej:
   1. Okrążenie stojaków - w pozycji leżenie przodem na materacu, z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, na komendę „gotów” uczestnik próby nieruchomieje. Na komendę „start” włączony jest stoper, a uczestnik rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka i okrąża go z lewej strony;
   2. Przewroty na materacu - po okrążeniu drugiego stojaka uczestnik próby wykonuje 2 przewroty gimnastyczne lub 2 przewroty przez bark na ułożonych wzdłuż 2 materacach (przewroty wykonuje się w płaszczyźnie strzałkowej): pierwszy w przód, po obrocie o 180 stopni, drugi w tył. Przewroty wykonuje się z przysiadu podpartego lub z postawy wyższej;

3) Przeniesienie piłki lekarskiej o masie 3 kg - po dobiegnięciu do piłki lekarskiej uczestnik chwyta ją w dowolny sposób i przenosi, omijając stojak ustawiony w odległości 5 metrów od materaca, a następnie wraca i kładzie piłkę (nie rzuca) w tym samym miejscu;

4) Pokonanie górą 4 stojaków z tyczkami - po dobiegnięciu do ustawionych w rzędzie czterech stojaków, o wysokości 50 centymetrów każdy, uczestnik próby pokonuje je dowolną techniką nad ich górną krawędzią;

5) Rzuty piłkami lekarskimi - po dobiegnięciu do wyznaczonej linii uczestnik próby wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu) oburącz zza głowy w przód na odległość powyżej 3 metrów (piłka musi przekroczyć linię wyznaczającą odległość 3 metrów). Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu;

6) Przenoszenie piłki lekarskiej - piłka leży na materacu przy drabinkach; uczestnik próby z pozycji leżenie tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki, trzymając w dłoniach piłkę lekarską o masie 1 kilograma (piłka dotyka materaca za głową), wykonuje 10 przeniesień piłki lekarskiej w taki sposób, żeby piłką dotknąć materaca, a następnie dowolnego szczebla drabinki;

7) Pokonanie górą skrzyni gimnastycznej - uczestnik próby pokonuje dowolną techniką pięcioczęściową skrzynię gimnastyczną ponad jej górną płaszczyzną;

8) Bieg wahadłowy - uczestnik próby przebiega 9 razy dystans 3 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie dłonie nie mogą dotknąć podłoża, a obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. Przekroczenie linii po dziewiątym poprawnym pokonaniu dystansu, kończy próbę sprawności fizycznej uczestnika.

9) Podczas wykonywania rzutów piłkami lekarskimi, przenoszenia piłki lekarskiej, biegu

wahadłowego członek komisji dokonujący oceny próby sprawności fizycznej liczy na głos poprawnie wykonane ćwiczenia.

10) Dolicza się 10 sekund karnych do czasu uzyskanego przez uczestnika próby w sytuacji gdy:

- przytrzyma ręką lub przewróci stojak;

- wykona przewroty lub przetoczenia w sposób nieprawidłowy

- nie odłoży piłki lekarskiej w wyznaczone miejsce po wykonaniu ćwiczenia nr 3;

- przytrzyma ręką stojak, przewróci go, nadepnie na gumę

- nie zaliczy rzutu piłką lekarską (za każdy niezaliczony rzut dolicza się 10 sekund kary);

- przewróci skrzynię gimnastyczną, zrzuci element tej skrzyni lub przemieści którąkolwiek część ciała obok skrzyni, poniżej jej górnej płaszczyzny;

- wykona ćwiczenie w określonym miejscu niezgodnie z opisem,

11) Po zakończeniu próby sprawności fizycznej uczestnik próby bądź jego rodzic/prawny opiekun uzyska informację o uzyskanym czasie wykonania próby.

12) Do rozstrzygnięcia ewentualnych niejasności i spraw spornych upoważnieni są członkowie komisji wyznaczeni przez Dyrektora szkoły. Ostateczny wynik nie podlega dalszym odwołaniom.

13) Termin organizacji i przeprowadzenia próby sprawności fizycznej podany zostanie w regulaminie rekrutacji oraz na stronie szkolnego fb Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Karskiego w Wiśniowej Górze.

**Załącznik nr 1**

………………………………………..

(miejscowość i data)

**OŚWIADCZENIE RODZICA/ PRAWNEGO OPIEKUNA DZIECKA**

**UCZESTNIKA PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(imię i nazwisko)

Oświadczam, że zapoznałem/-am się z zasadami organizacji próby sprawności fizycznej dla kandydata do klasy I Oddziału Przygotowania Wojskowego i akceptuję jego postanowienia. Jednocześnie oświadczam, że nie ma przeciwskazań zdrowotnych do udziału mojego syna /córki w próbie sprawności fizycznej.

…………………………………………………………………...…………………………………………………..

(podpis osoby upoważnionej/rodzica lub opiekuna prawnego)

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego syna/córki na potrzeby przeprowadzenia i udziału w próbie sprawności fizycznej.

…………………………………………………………………...…………………………………………………..

(podpis osoby upoważnionej/rodzica lub opiekuna prawnego)

Wyrażam zgodę/nie wyrażam\* zgody na publikację wizerunku mojego syna/córki podczas udziału w próbie sprawności fizycznej na stronie internetowej szkoły/fb szkolnym.

…………………………………………………………………...…………………………………………………..

(podpis osoby upoważnionej/rodzica lub opiekuna prawnego)

\*niepotrzebne skreślić

**Załącznik nr 2**

**SCHEMAT SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD**

3 m

5 m

18 m – całkowita długość toru

1,2 m

1,2 m

5 m

7 m

2 m

5 m

2 m

2 m

1,5 m

1,5 m

1,5 m

5 m

1 m

1 m

1 m

2,5 m

2,5 m

5 m

**START**

12 m – całkowita szerokość toru