

**WARUNKI PRZEPROWADZENIA PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DLA KANDYDATÓW DO KLASY WOJSKOWEJ ID (OPW) W ROKU  
SZKOLNYM 2024/2025**

**I**

1. Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy wojskowej ID zostanie przeprowadzona w budynku XXV Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Krakowie, ul. Telimeny 9 **w dniu 4 czerwca 2024 r. od godz. 9.00.**
2. **Każdy kandydat zgłoszony w systemie rekrutacji elektronicznej powinien zgłosić się do szkoły 30 minut przed rozpoczęciem próby**, o której mowa w punkcie 1 i przed wejściem na salę gimnastyczną okazać legitymację szkolną lub dokument tożsamości (np. dowód osobisty) ze zdjęciem umożliwiającą identyfikację.

**Kandydatów obowiązuje strój sportowy i obuwie sportowe z jasną podeszwą.**

3. Wyniki próby, o której mowa w punkcie 1, zostaną podane do wiadomości w dniu **13 czerwca 2024 r. o godz. 12.00** na tablicy informacyjnej w XXV Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Krakowie w postaci list kandydatów, którzy uzyskali pozytywny wynik próby. Wyniki nie będą udostępniane drogą telefoniczną lub e-mailową.
4. Wgląd do indywidualnej karty oceny próby sprawności fizycznej przeprowadzonej w postępowaniu rekrutacyjnym jest możliwy dla kandydata lub jego rodzica/opiekuna prawnego w terminie wyznaczonym przez Przewodniczącego Komisji Rekrutacyjnej w obecności członka Komisji, po uprzednim złożeniu pisemnego wniosku do Przewodniczącego Komisji Rekrutacyjnej w terminie 2 dni roboczych, licząc od dnia, w którym nastąpiło podanie wyników testu do publicznej wiadomości. W uzupełniającym postępowaniu rekrutacyjnym wgląd do indywidualnej karty oceny testu sprawności fizycznej jest możliwy w dniu następnym po przeprowadzeniu testu sprawności fizycznej.
5. W szczególnych przypadkach losowych lub zdrowotnych, uniemożliwiających przystąpienie do próby sprawności fizycznej w terminie 15 maja 2024 r., komisja rekrutacyjna, na udokumentowany wniosek kandydata i jego rodziców, może wyrazić zgodę na przystąpienie przez kandydata do próby sprawności fizycznej w II terminie, tj. **11 czerwca 2024 r. o godz. 9.00.**
6. Wniosek, o którym mowa w punkcie 5 kandydat lub jego rodzic/opiekun prawny składa nie później niż w dniu, w którym odbywa się próba sprawności fizycznej, tj. 15 maja 2024 r. do godz. 15.30. Komisja rekrutacyjna rozpatruje wniosek w terminie 2 dni roboczych od jego otrzymania. Rozstrzygnięcie komisji rekrutacyjnej jest ostateczne.
7. Jeśli będzie prowadzone uzupełniające postępowanie rekrutacyjne do klasy wojskowej ID próba sprawności fizycznej zostanie przeprowadzona **18 lipca 2024 r. o godz. 10.00, a ogłoszenie wyników nastąpi 19 lipca 2024r. o godz. 12.00.**
8. Kandydat, który nie przystąpi do próby sprawności fizycznej w podanych powyżej terminach nie będzie mógł ubiegać się o przyjęcie do klasy wojskowej ID w rekrutacji na rok szkolny 2024/2025.
9. Wynik negatywny próby sprawności fizycznej jest równoznaczny z brakiem możliwości ubiegania się o przyjęcie do klasy wojskowej ID w rekrutacji na rok szkolny 2024/2025.

## II

- 1) **FORMA TESTU: Ćwiczenia praktyczne.**
- 2) **ELEMENTY TESTU:**
  - A - Skok w dal z miejsca obunóż;
  - B – Bieg zwinnościowy – koperta;
  - C – Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem (brzuski) w czasie 1 minuty;
  - D – Rzut piłką lekarską 3 kg w tył;
  - E – Zwinnościowy tor przeszkód.
- 3) **SUMA PUNKTÓW MOŻLIWYCH DO UZYSKANIA W WYNIKU TESTU WYNOSI 50.**
- 4) **POZYTYWNY WYNIK TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ** będzie wynosił co najmniej 30% możliwych do uzyskania punktów za wykonanie ćwiczeń. Ilość punktów uzyskanych przez kandydata za wykonanie ćwiczeń w trakcie testu zostanie przeliczona na wynik zgodnie z poniższym wzorem w tabeli:

| <b>Punk uzyskane za wykonanie ćwiczeń</b> | <b>Wynik testu w punktach</b> |
|---|-------------------------------|
| 0 - 14 punktów                            | 0 punktów (wynik negatywny)   |
| 15 - 27 punktów                           | 1 punkt (wynik pozytywny)     |
| 28 - 39 punktów                           | 2 punkty (wynik pozytywny)    |
| 40 - 50 punktów                           | 3 punkty (wynik pozytywny)    |

## III

### **Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania ćwiczeń sprawnościowych dla kandydatów do klasy wojskowej ID**

1. **Skok w dal z miejsca obunóż** - ćwiczący staje w odległości 50 cm od materaca na specjalnie oznaczonej linii, wykonuje zamach rękami i, odbijając się jednocześnie obiema stopami od podłoża, skacze w przód; próbę powtarza się trzykrotnie,

oceniany jest najdłuższy skok mierzony od linii wyznaczającej miejsce odbicia do najbliższego miejsca kontaktu ciała z materacem.

2. **Bieg zwinnościowy - koperta** - na prostokacie o wymiarach 300 x 500 cm umieszczonych jest pięć pachołków o wysokości 150 cm (po jednej w narożnikach oraz na przecięciu przekątnych); ćwiczący przyjmuje pozycję startową i pozostaje bez ruchu. Na komendę „Start” zaczyna bieg od prawej chorągiewki umieszczonej w narożniku krótszego boku prostokąta, przebiega do chorągiewki umieszczonej na przecięciu przekątnych omija ją z prawej strony, skręca w prawo, obiega z lewej strony chorągiewkę ustawioną w narożniku dłuższego boku prostokąta, następnie po krótszym boku obiega z lewej strony chorągiewkę narożną, kierując się do umieszczonej na przecięciu przekątnych omijając ją z prawej strony, skręca w prawo, obiega z lewej strony chorągiewkę ustawioną na narożniku dłuższego boku, kierując się do chorągiewki, od której rozpoczynał bieg, obiega ją z lewej strony i pokonuje całą trasę jeszcze dwukrotnie.
3. **Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem (brzuski) w czasie 1 minuty** - na komendę „Gotów” uczeń przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Start” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża. Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.
4. **Rzut piłką lekarską 3 kg w tył** - Postawa w rozkroku tyłem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz. Ćwiczący wykonuje rzut piłką z miejsca w tył nad głową. W trakcie rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, oderwać stóp od podłoża, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje próbę trzykrotnie, oceniany jest najdłuższy rzut.

5. **Zwinnościowy tor przeszkód** - pozycja startowa: uczeń leży przodem na materacu, ręce wzdłuż tułowia. Na komendę "Start" pokonuje tor przeszkód:

- a – przeskok przez płotek (wys 68 cm);
- b – przejście pod płotkiem (wys 91 cm);
- c – przewrót w przód na materacu;
- d – obiegnięcie pachołka;
- e – czołganie pod płotkami (wys 40 cm) na długości 8 metrów;
- f – przeskoki zawrotne przez ławeczkę (5 razy);
- g – przewrót w tył na materacu;
- h – obiegnięcie pachołka;
- i – pokonanie 2 skrzyń (wys 110 cm) dowolnym sposobem.

Ćwiczący pokonuje tor przeszkód jeden raz – ocenie podlega czas wykonania zadania.

#### IV

#### Indywidualna karta oceny testu sprawności fizycznej kandydata do klasy wojskowej I D

1. Imię i nazwisko: .....

2. Data przeprowadzenia testu: .....

| Lp. | Próba                | Wynik | Punkty | Suma pkt. | Wynik egzaminu w punktach |
|-----|----------------------|-------|--------|-----------|---------------------------|
| 1.  | Skok w dal z miejsca |       |        |           |                           |
| 2.  | Koperta              |       |        |           |                           |
| 3.  | Brzuszek             |       |        |           |                           |
| 4.  | Rzut piłką lekarską  |       |        |           |                           |
| 5.  | Tor przeszkód        |       |        |           |                           |