

**WARUNKI PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA
KANDYDATÓW DO KLASY WOJSKOWEJ ID
W ROKU SZKOLNYM 2021/2022**

I

1. Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy wojskowej ID zostanie przeprowadzony w budynku XXV Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Krakowie, ul. Telimeny 9 **w dniu 2 czerwca 2021 r. od godz. 9.00.**
2. Każdy kandydat zgłoszony w systemie rekrutacji elektronicznej powinien zgłosić się do szkoły 30 minut przed rozpoczęciem testu, o którym mowa w punkcie 1 i przed wejściem na salę gimnastyczną powinien 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 testu**, o którym mowa w punkcie 1 zostaną podane do wiadomości w dniu **15 czerwca 2021r. o godz. 12.00** na tablicy informacyjnej w XXV Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Krakowie w postaci list kandydatów, którzy uzyskali pozytywny wynik egzaminu. Wyniki nie będą udostępniane drogą telefoniczną lub e-mailową.
4. Wgląd do indywidualnej karty oceny testu sprawności fizycznej przeprowadzonego w postępowaniu rekrutacyjnym (tj. 2 czerwca 2021r.) jest możliwy dla kandydata lub jego rodzica/rodziców 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, tj. 9 lipca 2021r. o godz. 10.00.
5. W szczególnych przypadkach losowych lub zdrowotnych, uniemożliwiających przystąpienie do testu sprawności fizycznej w terminie 2 czerwca 2021r., komisja rekrutacyjna, na udokumentowany wniosek kandydata i jego rodziców, może wyrazić zgodę na przystąpienie przez kandydata do testu sprawności fizycznej w II terminie, tj. 14 czerwca 2021r. o godz. 9.00.
6. Wniosek, o którym mowa w punkcie 5 kandydat lub jego rodzice składają nie później niż w dniu, w którym odbywa się egzaminu sprawności fizycznej, tj. 2 czerwca 2021r. 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 test sprawności fizycznej zostanie przeprowadzony 8 lipca 2021r. o godz. 10.00, a ogłoszenie wyników nastąpi 9 lipca 2021r. o godz. 12.00.
8. Kandydat, który nie przystąpi do testu sprawności fizycznej w podanych powyżej terminach nie będzie mógł ubiegać się o przyjęcie do klasy wojskowej ID w rekrutacji na rok szkolny 2021/2022.
9. Wynik negatywny z testu sprawności fizycznej jest równoznaczny z brakiem możliwości ubiegania się o przyjęcie do klasy wojskowej ID w rekrutacji na rok szkolny 2021/2022.

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 WYNOŚI 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:

Punk uzyskane za wykonanie ćwiczeń	Wynik testu w punktach
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 matercem.

2. **Bieg zwinnościowy - koperta** - na prostokącie 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 rozpoczął bieg, obiega ją z lewej strony i pokonuje całą trasę jeszcze dwukrotnie.
3. **Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem (brzuszek) 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, oceniacz 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 głowę. 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				