

**PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO**

- **Przewidywany termin:**  
11 czerwca 2021r. (piątek) godz. 12.00 (**ostateczny termin zostanie podany do 14 maja 2021r.**)
- **Miejsce zbiórki:**  
Centrum Edukacji Zdroje, ul. Jabłoniowa 15 w Szczecinie
- **Warunki przystąpienia:**
  - ✓ Pisemna zgoda rodziców/ opiekunów prawnych na udział kandydata do oddziału przygotowania wojskowego w próbie sprawności fizycznej
  - ✓ Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.
- **Zakres:**

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – **siły, szybkości i gibkości.**

Test (poprzedzony rozgrzewką) obejmuje trzy ćwiczenia:

1) **SILA** - „Pompki” - uginanie i prostowanie ramion w podporze przez 30 sekund. Kobiety wykonują ćwiczenie opierając ramiona na ławce o wysokości około 50 cm. Ćwiczący ma nogi złączone lub w lekkim rozkroku, ręce rozstawia na szerokość barków.

Ocenie podlega ilość wykonanych „pompek” we wskazanym czasie.

2) **SZYBKOŚĆ** - Bieg wahadłowy 10 × 10 m – bieg polegający na dziesięciokrotnym, nieprzerwanym, pokonaniu odcinków dziesięciometrowych (okrażanie dwóch chorągiewek rozstawionych w odległości 10 m.).

Ocenie podlega czas wykonania ćwiczenia.

3) **GIBKOŚĆ** - Skłon tułowia w przód – w postawie stojąc, ze złączonymi stopami i prostymi nogami w kolanach, maksymalne skłon tułowia w przód.

Ocenie podlega głębokość skłonu.

Uwaga! Przed przystąpieniem do prób kandydat potwierdza dobry stan zdrowia lub zgłasza problemy zdrowotne nauczycielowi przeprowadzającemu próby.

**Podstawa prawna:**

**Art. 143. 1.** Do klasy I publicznej szkoły ponadpodstawowej, o której mowa w art. 18 ust. 1 pkt 2 lit. a, prowadzonej przez Ministra Obrony Narodowej, albo oddziału przygotowania wojskowego w publicznej szkole ponadpodstawowej przyjmuje się kandydatów, którzy:

- 1) spełniają warunki, o których mowa w art. 134 ust. 1;
- 2) posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
- 3) posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły;
- 4) uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej przeprowadzonych na warunkach ustalonych przez radę pedagogiczną.

.....  
imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego

.....

.....

adres rodzica/opiekuna prawnego

.....

telefon rodzica/opiekuna prawnego

### ZGODA RODZICA/OPIEKUNA NA UDZIAŁ DZIECKA W PRÓBIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wyrażam zgodę na udział .....  
(imię i nazwisko dziecka)

mojego syna/córki/podopiecznego\* w próbie sprawności fizycznej, która stanowi jeden z warunków udziału w rekrutacji do ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO w szkole:

.....

Liceum Ogólnokształcące „Zdroje”/ Technikum Zawodowe „Zdroje”

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

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt 1 i art. 27 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celu udziału dziecka w próbie sprawności fizycznej, a jednocześnie w celu rekrutacji do szkoły – na podstawie art. 143 ustawy z dnia 14 grudnia 2016r. Prawo Oświatowe.

.....  
miejscowość, data oraz czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego

\*niepotrzebne skreślić