

REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW – ABSOLWENTÓW 8-LETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO W ZESPOLE SZKÓŁ MECHANICZNYCH IM. KEN W POZNANIU

OGÓLNE WARUNKI PRZEPROWADZENIA EGZAMINU:

1. Egzamin sprawności fizycznej organizuje Dyrektor Zespołu Szkół Mechanicznych im. KEN w Poznaniu. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której powinni wchodzić: czterech nauczycieli wychowania fizycznego lub nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa, nauczyciel edukacji wojskowej oraz pielęgniarka szkolna. Komisja powinna liczyć co najmniej trzech członków.

2. Egzamin sprawności fizycznej odbędzie się w dniu:

05.06.2023 – godz. 9:00– kandydaci o nazwisku rozpoczynającym się od litery A-J

06.06.2023 – godz. 9:00– kandydaci o nazwisku rozpoczynającym się od litery K-Ż

Drugi termin egzaminu sprawności do klasy OPW dla osób, które z uzasadnionych przyczyn nie mogły wziąć udziału w pierwszym terminie wyznaczony został na dzień **21.06.2023 godz. 9:00**.

Termin egzaminu sprawności w sesji uzupełniającej wyznaczony został na **27.07.2023 godz. 9:00**

Egzamin odbędzie się w sali gimnastycznej w budynku A, Zespołu Szkół Mechanicznych im. KEN w Poznaniu.

Szczegółowe informacje o godzinie egzaminu sprawności fizycznej, dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie szkoły.

3. Do egzaminu sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczyli, najpóźniej w dniu egzaminu, oświadczenie rodziców lub opiekunów prawnych wyrażających zgodę na udział dziecka w egzaminie sprawności (załącznik nr 1)

4. Za przygotowanie, organizację i przebieg egzaminu sprawności pod względem merytorycznym odpowiadają osoby spośród członków komisji powołanej na czas próby sprawności fizycznej lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.

5. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do klasy OPW. Egzamin jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do OPW w Zespole Szkół Mechanicznych im. KEN w Poznaniu.

6. Kandydat obowiązany jest stawić się na egzamin w stroju sportowym i obuwiu zmiennym. Przed egzaminem kandydat może zapoznać się z torem przeszkód. Każdy z kandydatów ma 1 próbę na pokonanie toru. Egzamin jest poprzedzony rozgrzewką.

7. Opis egzaminu sprawności fizycznej polega na pokonaniu w jak najkrótszym czasie toru przeszkód. Tor przeszkód składa się z różnych ćwiczeń, takich jak: bieg wahadłowy, przewroty łączone w przód i w tył, rzuty piłką lekarską zza głowy, pokonanie plotków, brzuski z piłką lekarską, pokonanie 4 części skrzyni gimnastycznej. Wszystkie ćwiczenia muszą być wykonane poprawnie. Kolejność wykonywania toru przeszkód:

- start z leżenia przodem na materacu, bieg na długości 2m z obiegnięciem 2 pachłków, przewroty łączone na materacu (w przód, w tył, w przód), przeniesienie piłki lekarskiej (2kg), pokonanie 3 plotków, rzut 2 piłkami lekarskimi (3 kg) zza głowy na odległość min. 4 metrów, 10 skłonów tułowia z pozycji leżącej z piłką lekarską (2 kg), pokonanie 4 części skrzyni 4-krotnie, bieg wahadłowy 10 razy 5 m.

Film instruktażowy na stronie szkoły.

Kandydat uzyskuje punkty za pokonanie toru przeszkód w odpowiednim czasie (tabelka poniżej), które wchodzi do punktacji rekrutacyjnej do klasy OPW.

Punkty	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	25	20
Dziewczyny	Poniżej 1,15,1	1,15,1- 1,20,0	1,20,1- 1,25,0	1,25,1- 1,30,0	1,30,1- 1,35,0	1,35,1- 1,40,0	1,40,1- 1,45,0	1,45,1- 1,50,0	1,50,1- 1,55,0	1,55,1- 2,00,0	2,00,1- 2,05,0	2,05,1- 2,20,0	2,20,1- powyżej
Chłopcy	Poniżej 1,00,1	1,00,1- 1,05,0	1,05,1- 1,10,0	1,10,1- 1,15,0	1,15,1- 1,20,0	1,20,1- 1,25,0	1,25,1- 1,30,0	1,30,1- 1,35,0	1,35,1- 1,40,0	1,40,1- 1,45,0	1,45,1- 1,50,0	1,50,1- 2,05,0	2,05,1- powyżej

Jeżeli kandydat nie pokona poprawnie, któregoś ćwiczenia, to zostaje doliczane 5 s za każdy błąd do czasu końcowego, który uzyskał kandydat podczas wykonywania próby. Kandydat jest informowany o błędzie w trakcie wykonywania próby przez osobę prowadzącą/ mierzącą czas, test sprawności oraz zostaje to zapisane na karcie startowej kandydata po zakończeniu testu sprawności.

Ominięcie ćwiczenia podczas wykonywania próby, powoduje zakończenie testu sprawności.

Zdobycie 30 pkt, jest progiem zaliczenia testu sprawności fizycznej.

8. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik egzaminu sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji.

9. Z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z wynikami próby sprawności fizycznej.

10. Szczegółowe informacje o wynikach egzaminu będą dostępne w sekretariacie szkoły.