

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU
PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
NA ROK SZKOLNY 2025/2026
VI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. ZESŁAŃCÓW SYBIRU W TORUNIU**

Test sprawności fizycznej stanowi jedno z kryterium w systemie rekrutacji. Warunkiem udziału w dalszym etapie rekrutacji do klasy OPW jest zaliczenie testu sprawności fizycznej.

I termin: 17.06.2025r. godz. 14.00

II termin: 30.06.2025r. godz. 11.00 do 12.30

postępowanie uzupełniające: 29.07.2025r. godz. 9.00 do 10.30

Testy sprawności fizycznej odbywać się będą na terenie szkoły VI Liceum Ogólnokształcącego, **obowiązuje strój sportowy.**

Przed przystąpieniem do egzaminu kandydaci muszą przedstawić:

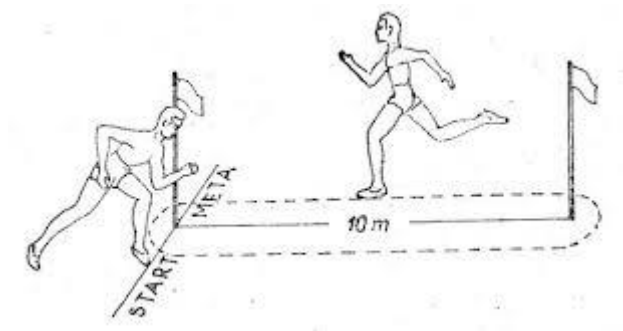
- dokument tożsamości
- zaświadczenie od lekarza o bardzo dobrym stanie zdrowia
- oświadczenie o wyrażeniu zgody na uczestnictwo w teście sprawności fizycznej - do pobrania ze strony szkoły

Punkty uzyskane w poszczególnych próbach są sumowane i dają końcowy wynik kandydata. Zaliczenie testu jest jednoznaczne z uzyskaniem przez niego 6 punktów.

Opis prób:

1. Bieg wahadłowy 10m x 10m.

Wykonanie: Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystujemy chorągiewki lub pachołki.



2. Skłony w przód w czasie 1 minuty.

Wykonanie: Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) 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 (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

3. Rzut piłką lekarską w tył nad głową (3kg).

Wykonanie: Kandydat wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę, poprzedzony jednym lub dwoma zamachami przygotowawczymi; po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu.
Zapis najlepszego wyniku z dwóch rzutów.

	Dziewczęta		
Przyznane punkty	Bieg wahadłowy	Skłony w przód 1min	Rzut piłką lekarską
0	34,5s	do 14	do 3,99m
1	34,4s	15	4 – 4,99m
2	32,4s	20	5 - 5,99m
3	31,4s	25	6 - 6,99m
4	30,4s	30	7m

	Chłopcy
--	---------

Przyznane punkty	Bieg wahadłowy	Skłony w przód 1min	Rzut piłką lekarską
0	32,5s	do 24	do 5,99m
1	32,4s	25	6 - 6,99m
2	31,4s	30	7 –7,99m
3	29,4s	35	8 – 8,99m
4	28,4s	40	9m