

Załącznik nr 1

do Zasad Rekrutacji w VIII Liceum Ogólnokształcącym w Bydgoszczy na rok szkolny 2024/2025

REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLAS WOJSKOWYCH

w VIII Liceum Ogólnokształcącym w Bydgoszczy

1. Kandydaci do klas wojskowych (oddziałów przygotowania wojskowego) przystępując do prób sprawności fizycznej w wyznaczonym dniu, zobowiązani są posiadać legitymację szkolną, strój sportowy i obuwie zmienne oraz oświadczenie rodziców lub opiekunów prawnych wyrażającego zgodę na udział dziecka.

2. Testy sprawnościowe odbędą się w dniach **18.06.2024r. o godz. 12:00 – I termin** oraz **01.07.2024r. o godz. 10:00 – II termin** (dla kandydatów, którzy nie będą mogli przystąpić do testów w I terminie) na sali gimnastycznej VIII Liceum Ogólnokształcącego w Bydgoszczy.

3. Opis prób sprawnościowych:

- ✓ ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – chłopcy – ćwiczący wykonuje ugięcia ramion tak nisko, aż bark znajdzie się poniżej stawu łokciowego i z powrotem do pełnego wyprost, będąc w podporze na uchwytach do pompek;
- ✓ bieg wahadłowy 4x10m (ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę dwukrotnie, czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety);
- ✓ bieg po kopercie 5x3m (ćwiczący biegnie zygzakiem wg wyznaczonej trasy – 2 obiegi);
- ✓ skok w dal z miejsca (skaczemy sprzed wyznaczonej linii z odbicia obunóż);
- ✓ rzut piłką lekarską (dziewczęta wykonują rzut piłką lekarską 2 kg zza głowy z miejsca sprzed wyznaczonej linii).

4. Punktacja prób sprawnościowych

CHŁOPCY

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki)	30 i więcej	29-23	22-16	15-10	9-5
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 18	18,1-19	19,1-20	20,1-21	21,1-22
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	240	239-230	229-220	219-210	209-200

4.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	do 9,6	10,7-9,7	12,2-10,8	13,5-12,3	14,7-13,6
----	---	--------	----------	-----------	-----------	-----------

MAX - 100 pkt MIN - 20 pkt

DZIEWCZĘTA:

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	pow. 7,6	7,6-6,9	6,8-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 21	21,1-22	22,1-23	23,1-24	24,1-25
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	195	180-194	170-179	160-169	150-159
4.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	10,6	10,7-11,8	11,9-13,6	13,7-15,3	15,4-16,5

MAX - 100 pkt MIN - 20 pkt

5. Kandydat może uzyskać max 100 pkt. łącznie z czterech prób testu sprawności fizycznej, który obowiązkowo przechodzą wszyscy kandydaci do klasy wojskowej.

6. Próbę sprawności fizycznej zalicza kandydat, który uzyskał minimum 20 pkt.

7. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami.

8. Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej i punktacji z poszczególnych prób sprawnościowych dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej.

9. **Do egzaminu sprawnościowego kandydat przystępuje samodzielnie - bez udziału rodzica, opiekuna (osób towarzyszących).**