

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

Kandydaci do klasy technik spedytor z oddziałem przygotowania wojskowego OPW wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

Termin testów sprawnościowych:

05 czerwca 2024 r. godzina 16:00

03 lipca 2024 r. godzina 16:00

Zapisz się telefonicznie: **95 758 25 77**

Pobierz w menu *Rekrutacja* na stronie internetowej CKZiU i wydrukuj zgodę rodziców na udział w teście sprawności. Podpisaną przez rodziców zgodę przynieś na test.

Zbiórka kandydatów przystępujących do testów sprawnościowych do klasy przygotowania wojskowego przed wejściem do budynku szkoły Technikum nr 2.

Testy odbędą się na boisku szkolnym przy Al. Niepodległości 13. W przypadku złych warunków atmosferycznych testy odbędą się na sali gimnastycznej.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE:

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

CHŁOPCY

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki)	30	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 6x10m (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 - 30 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	194-180	179-170	169-160	159-150
4.	Bieg wahadłowy 6x10m (czas w sekundach)	do 10,6	11,8-10,7	11,9-13,6	13,7-15,3	15,4-16,5
max - 100 pkt. min - 30 pkt.						

- Kandydat może uzyskać max 100 pkt. łącznie z czterech prób testu sprawności fizycznej, który obowiązkowo przechodzą wszyscy kandydaci do klasy OPW.
- Próbę sprawności fizycznej zalicza kandydat, który uzyskał minimum 30 pkt.
- Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami oraz przepisami oświatowymi.
- Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej i punktacji poszczególnych prób sprawnościowych dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej.
- Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica lub prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

UWAGA !!! Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.