

Oddział Przygotowania Wojskowego

KLASY WOJSKOWE

ZAPROJEKTUJ SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ

MUNDUR
NOWE UMIEJĘTNOŚCI
WSPÓŁPRACA
PERSPEKTYWY

ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
ZOSTAŃ ŻOŁNIERZEM

NOWE MOŻLIWOŚCI
ROZWÓJ
CIEKAWY WYBÓR
SZKOLENIA

www.ZOSTANZOLNIERZEM.pl

[f](#) @ZostanZolnierzem [t](#) @ZolnierzRP [o](#) zostan_zolnierzem [y](#) Zostan Zolnierzem

- **Przedmioty punktowane:** polski, matematyka, j. obcy, geografia
- **Przedmioty rozszerzone:** j. polski, j. angielski, matematyka

UWAGA! Dla tej klasy obowiązuje krótszy termin rekrutacji – kandydaci mogą składać podania od 17.05.2021 do 31.05.2021 r.

Dodatkowo obowiązuje próba sprawności fizycznej w dniu 07.06.2021 r. o godz. 09.00 w Liceum Ogólnokształcącym im. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego w Staszowie

28.06. 2021 godz. 09.00 – II termin (kandydaci, którzy nie przystąpili w I terminie)

Obowiązuje strój sportowy: spodenki (getry), koszulka, halowe obuwie sportowe z jasną podeszwą (białą lub żółtą). Przed przystąpieniem do prób uczniowie wykonują samodzielnie rozgrzewkę adekwatnie do zadania.

Maksymalna ilość punktów do zdobycia – 20.

Test zostaje zaliczony jeśli uczeń zdobędzie co najmniej 12 pkt.

- [Oświadczenie do pobrania](#)
- [Orzeczenie lekarskie do pobrania](#)

Test sprawnościowy dla klasy mundurowej

1. Próba szybkości – bieg wahadłowy 10x10m
2. Próba siły mm RR – rzut piłką lekarską 2kg z miejsca w przód zza głowy
3. Próba siły mm brzucha – skłony w przód (“brzuski”) w ciągu 30 sekund
4. Próba mocy – skok w dal z miejsca mierzony długością własnej stopy

Opis prób:

1. **Bieg wahadłowy:** startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. 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.

2. **Rzut piłką lekarską:** uczeń staje przed linią w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest z miejsca, piłką trzymaną oburącz nad głową. Dokładność pomiaru - 10 cm. Wynik: z dwóch wykonanych rzutów bierze się pod uwagę dłuższy.

3. **Skłony w przód (“brzuski”):** na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łopatki dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczezione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” lub sygnał dźwiękowy wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan inatychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Jeżeli uczeń nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami, powtórzenie nie jest zaliczane.

4. **Skok w dal z miejsca:** Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony długością własnej stopy, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Skok z upadkiem w tył na plecy lub cofnięciem nogi po skoku jest nieważny i należy go powtórzyć. Wynik zaokrąglony - mniej niż $\frac{1}{2}$ stopy – w dół, więcej niż $\frac{1}{2}$ stopy – w górę, np. 6,5 = 7.

PUNKTACJA ZA POSZCZEGÓLNE PRÓBY:

1. Dziewczęta

Próba Punkty	Bieg wahadłowy 10x10m (sek)	Rzut piłką lekarską (m)	Brzuski/30 sek (liczba powtórzeń)	Skok w dal z miejsca (liczba stóp)
5	35 s i mniej	5.6 m więcej	27 i więcej	8 więcej
4	35.1-36	5.1 – 5.5	24-26	7
3	36.1-37	4.6 – 5.0	21-23	6
2	37.1-38	4.1 – 4.5	18-20	5
1	38.1 i więcej	4.0 i mniej	17 i mniej	4 i mniej

2. Chłopcy

Próba Punkty	Bieg wahadłowy 10x10m (sek)	Rzut piłką lekarską (m)	Brzuski/30 sek (liczba powtórzeń)	Skok w dal z miejsca (liczba stóp)
5	33 s i mniej	7.1 i więcej	29 i więcej	9 i więcej
4	33.1-34	6.6 – 7.0	26-28	8
3	34.1-35	6.1 – 6.5	23-25	7
2	35.1-36	5.6 – 6.0	20-22	6
1	36.1 i więcej	5.5 i mniej	19 i mniej	5 i mniej