

REGULAMIN TESTÓW SPRAWNOŚCI

dla uczniów ubiegających się o przyjęcie do oddziału mundurowego Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Kochanowskiego w Zwoleniu w roku szkolnym 2026/2027

1.Cel testów

Celem testów sprawnościowych jest sprawdzenie poziomu sprawności fizycznej uczniów klas 8 szkoły podstawowej ubiegających się o przyjęcie do oddziału o profilu mundurowym.

2.Termin i organizacja testów

Testy odbędą się w dniach: **2 i 3 czerwca 2026 roku** zgodnie z harmonogramem, który będzie dostępny na stronie internetowej szkoły (zakładka REKRUTACJA 2026/27).

Lista kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej –12.06.2026 r.

Termin dodatkowy - 17 czerwca 2026 roku zgodnie z harmonogramem, który będzie dostępny na stronie internetowej szkoły (zakładka REKRUTACJA 2026/27).

Lista kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej w terminie dodatkowym – 19 czerwca 2026 r.

3. Warunki przystąpienia do testów

Do prób sprawności fizycznej przystąpią tylko Ci kandydaci, którzy:

- złożyli wniosek o przyjęcie do Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Kochanowskiego w Zwoleniu,
- dostarczyli zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do kształcenia w klasie mundurowej od lekarza POZ,
- dostarczyli podpisane przez rodziców *Oświadczenie rodziców/prawnych opiekunów* na udział dziecka w próbach sprawnościowych i uczęszczanie do oddziału mundurowego (*Oświadczenie* znajduje się w zakładce REKRUTACJA 2026/27),
- posiadają strój sportowy oraz obuwie sportowe.

Uczniowie przystępujący do próby sprawnościowej zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, wykonywania prób zgodnie z poleceniami nauczyciela oraz zachowania zasad fair-play!

4. Zakres testów

Uczeń przystępuje do następujących prób sprawnościowych:

- Deska (plank) – próba siły
i stabilizacji mięśni tułowia Skok w dal z miejsca – próba mocy nóg;
- Bieg wahadłowy 10 × 10 m – próba szybkości i zwinności;
- Bieg po kopercie – próba zwinności i koordynacji ruchowej.

5. Zasady przeprowadzania testów

Każda próba zostaje dokładnie wyjaśniona i pokazana przez nauczyciela przed rozpoczęciem testów. Uczeń ma prawo do krótkiej rozgrzewki przed rozpoczęciem prób. W przypadku błędnego wykonania próby nauczyciel może pozwolić na jej powtórzenie. Wynik każdej próby zostaje zapisany bezpośrednio po jej wykonaniu. Ocenie podlega najlepszy wynik ucznia.

6. Zasady bezpieczeństwa

Uczniowie wykonują ćwiczenia tylko na polecenie nauczyciela. Zabrania się wykonywania prób bez zgody nauczyciela. W przypadku złego samopoczucia uczeń zobowiązany jest natychmiast poinformować nauczyciela.

7. Ocena końcowa

Każda próba oceniana jest w skali od 1 do 5. Ocena końcowa z testów sprawnościowych jest sumą ocen uzyskanych we wszystkich próbach.

8. Postanowienia końcowe

Uczestnictwo w testach oznacza akceptację niniejszego regulaminu oraz zobowiązanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i uczciwej rywalizacji.

PRÓBA 1 – DESKA (PLANK)

Cel próby

Sprawdzenie poziomu siły mięśni brzucha oraz stabilizacji tułowia.

Opis wykonania próby

Uczeń przyjmuje pozycję podporu przodem na przedramionach oraz stopach. Łokcie ustawione są pod barkami, ciało powinno tworzyć linię prostą (barki – biodra – kostki). Czas liczony jest od momentu przyjęcia prawidłowej pozycji do momentu jej utraty. Próba zostaje przerwana w przypadku: opadania bioder w dół, unoszenia bioder zbyt wysoko, podpierania się kolanami, zmiany pozycji rąk lub nóg, przerywania próby przez ucznia. Wynikiem ucznia jest czas utrzymania prawidłowej pozycji liczony w sekundach.

Wynik próby

Każdy uczeń wykonuje jedną próbę, a wynikiem jest czas utrzymania prawidłowej pozycji liczony w sekundach.

NORMY – CHŁOPCY

5 pkt: powyżej 3:20

4 pkt: 2:50 – 3:19

3 pkt: 2:10 – 2:49

2 pkt: 1:30 – 2:09

1 pkt: poniżej 1:30

NORMY – DZIEWCZYNY

5 pkt: powyżej 3:00

4 pkt: 2:20 – 2:59

3 pkt: 1:50 – 2:19

2 pkt: 1:20 – 1:49

1 pkt: poniżej 1:20

PRÓBA 2 – SKOK W DAL Z MIEJSCA

Cel próby

Sprawdzenie poziomu mocy (siły eksplozywnej) mięśni nóg.

Opis wykonania próby

Uczeń staje za linią startu w lekkim rozkroku. Następnie wykonuje skok w dal z miejsca obunóż, pomagając sobie pracą rąk. Lądowanie odbywa się na obie nogi. Odległość mierzona jest od linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez ucznia (najczęściej pięty).

Wynik próby

Każdy uczeń wykonuje dwie próby, a do oceny brany jest lepszy wynik uzyskany przez ucznia. Wynik zapisywany jest w centymetrach.

Zasady zaliczenia próby

Skok nie zostaje zaliczony w przypadku: przekroczenia linii przed wykonaniem skoku, podparcia się rękami za miejscem lądowania, utraty równowagi i cofnięcia nóg po lądowaniu.

NORMY – CHŁOPCY

5 pkt: powyżej 220 cm

4 pkt: 200 – 219 cm

3 pkt: 175 – 199 cm

2 pkt: 150 – 174 cm

1 pkt: poniżej 150 cm

NORMY - DZIEWCZYNY

5 pkt: powyżej 200 cm

4 pkt: 175 – 199 cm

3 pkt: 155 – 174 cm

2 pkt: 130 – 154 cm

1 pkt: poniżej 130 cm

PRÓBA 3 – BIEG WAHADŁOWY 10×10 m

Cel próby

Sprawdzenie poziomu szybkości i wytrzymałości krótkotrwałej, zwinności oraz koordynacji ruchowej.

Opis wykonania próby

Uczeń startuje za linią startu. Na sygnał biegnie do linii mety oddalonej o 10 m i przekracza ją obydwooma stopami, następnie biegnie z powrotem do linii startu. Czynność powtarza 10 razy (łącznie 100 m). Czas biegu liczony jest od startu do momentu przekroczenia linii startu po ostatnim powrocie.

Wynik próby

Każdy uczeń wykonuje dwie próby. Do oceny brany jest lepszy wynik uzyskany przez ucznia. Wynik zapisuje się do setnych sekundach. Zasady zaliczenia próby. Próba nie zostaje zaliczona, jeśli: uczeń nie przekroczy linii startu lub mety obydwooma stopami, wykona bieg nieprawidłowym ruchem (np. omijając trasę), nie utrzyma prawidłowego toru biegu.

NORMY – CHŁOPCY

5 pkt: poniżej 27s

4 pkt: 27 – 28,4s

3 pkt: 28,5 – 30,4s

2 pkt: 30,5 – 31,4s
1 pkt: powyżej 31,4s

NORMY – DZIEWCZYNY

5 pkt: poniżej 28 s
4 pkt: 28 – 29,4s
3 pkt: 29,5 – 31,4s
2 pkt: 31,5 – 32,4s
1 pkt: powyżej 32,4s

PRÓBA 4 – BIEG PO KOPERCIE

Cel próby

Sprawdzenie poziomu zwinności, szybkości reakcji i koordynacji ruchowej. Test często stosowany w przygotowaniu do służb mundurowych lub PSP.

Opis wykonania próby

Próba odbywa się na hali sportowej. Na podłodze wyznacza się trasę w kształcie koperty o wymiarach: 5 m szerokości i 3 m długości (między zewnętrznymi pachołkami). Uczeń pokonuje trasę trzykrotnie zygzakiem, omijając pachołki od zewnątrz. Bieg odbywa się na czas, kluczowa jest technika: niskie zejście, prawidłowa praca rąk i precyzja, aby nie przewrócić znaczników. Czas biegu liczony jest od startu do powrotu na linię startu po ostatnim pokonaniu trasy.

Wynik próby

Każdy uczeń wykonuje dwie próby. Do oceny brany jest lepszy wynik uzyskany przez ucznia. Wynik zapisuje się do setnych sekundy.

Zasady zaliczenia próby

Próba nie zostaje zaliczona, jeśli: uczeń nie pokona całej trasy zgodnie z instrukcją, nie omija pachołków prawidłowo (zewnętrzną stroną), przewróci znacznik, wykona bieg nieprawidłowym ruchem lub opuści część trasy.

NORMY – CHŁOPCY

5 pkt: poniżej 23,5s
4 pkt: 23,6 – 24,5s
3 pkt: 24,6 – 26s
2 pkt: 26,01 – 27s
1 pkt: powyżej 27s

NORMY – DZIEWCZYNY

5 pkt: poniżej 24,5 s
4 pkt: 24,6 – 25,5 s
3 pkt: 25,6 – 27 s
2 pkt: 27,01 – 28 s
1 pkt: powyżej 28 s

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego
Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Kochanowskiego w Zwoleniu