

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

dla kandydatów do klasy o profilu mundurowym

- **Termin testu: 8.06.2026 r.**
- **Godzina rozpoczęcia testu:** 10.00
- **Miejsce przeprowadzenia testu:** sala gimnastyczna II LO im. Tadeusza Staniewskiego w Swarzędzu, ul. Podgórna 12
- **Wymagane dokumenty:**
 - pisemna zgoda, oświadczenia rodzica/opiekuna prawnego na udział w teście (druk do pobrania)
 - dokument tożsamości (legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport)
- **Wymagany strój:** obuwie sportowe, koszulka, spodenki sportowe albo dres lub legginsy
- **Zbiórka:** 30 minut przed wyznaczoną godziną rozpoczęcia testu, tak aby był czas na przebranie się i rozgrzewkę
- **Termin dodatkowy** (dla osób, które z powodów zdrowotnych nie mogły przystąpić do testu w pierwszym terminie): **24.06. 2026 r. o godz.10.00.**

Próby sprawnościowe obowiązujące na teście:

1. BIEG WAHADŁOWY 10 x 10 m:

- na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) uczestnik rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę dziesięciokrotnie;
- dozwolone jest obieganie chorągiewek w formie „ósemki”;
- kierunek obiegania uczeń wybiera sam;
- przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby;
- egzaminator informuje o ilości pokonanych odcinków;
- czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety;

PUNKTACJA

Chłopcy

pon. 26,0 s – 10 pkt
26,1s-29,0 s – 8 pkt
29,1s-32,0 s – 6 pkt
32,1s-36,0 s – 4 pkt
36,1s-41,0 s – 2 pkt
pow. 41,0 s - 0 pkt

Dziewczęta

pon. 28,0 s – 10 pkt
28,1s-31,0 s - 8 pkt
31,1s-34,0 s - 6 pkt
34,1s-38,0 s - 4 pkt
38,1s-43,0 s - 2 pkt
pow. 43,0 s - 0 pkt

2. SKOK W DAL Z MIEJSCA:

- kandydat staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) i wykonuje energiczne odbicie obunóż w przód z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, a następnie wymachem w przód, skacze jak najdalej;
- w czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp, w żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii;
- jeżeli kandydat podczas próby podeprze skok lub przewróci się próba jest nieważna;
- długość skoku mierzona jest od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego z dokładnością do 1 cm;
- kandydat wykonuje dwa skoki, liczy się lepsza próba;

PUNKTACJA

Chłopcy

pow. 200 cm – 10 pkt
200 -181 cm – 8 pkt
180 -161 cm – 6 pkt
160 -141cm – 4 pkt
140 -120cm – 2 pkt
pon. 120cm - 0 pkt

Dziewczęta

pow. 180 cm – 10 pkt
180 -161 cm – 8 pkt
160 -141 cm – 6 pkt
140 -121cm – 4 pkt
120 -100cm – 2 pkt
pon. 100cm - 0 pkt

3. SIADY Z LEŻENIA (tzw. brzuszki):

- na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję leżąc na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu głowy, ugiętymi (kąt prosty), rozstawionymi na szerokość bioder nogami i stopami zaczepionymi o dolny szczebel drabinki gimnastycznej;
- na komendę „start” uczeń wykonuje skłon wprzód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie oraz łopatki (barki) dotknęły podłoża;
- kandydat musi wykonać jak największą ilość powtórzeń ćwiczenia- siadów z leżenia w ciągu 1 minuty;
- podczas wykonywania próby kandydat nie może odrywać bioder od podłoża;

PUNKTACJA

Chłopcy

pow. 45 – 10 pkt
36 - 45 – 8 pkt
25 - 35 – 6 pkt

11 - 24 - 4 pkt
5 - 10 - 2 pkt
pon. 5 - 0 pkt

Dziewczęta

pow. 40 – 10 pkt
31 - 40 – 8 pkt
21 - 30 – 6 pkt
6 - 20 – 4 pkt
2 - 5 – 2 pkt
pon. 2 – 0 pkt

4. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBURĄCZ W TYŁ NAD GŁOWĄ

- kandydat ustawia się przed wyznaczoną linią z nogami w lekkim rozkroku, tyłem do kierunku rzutu, unosi piłkę o wadze 3 kg oburącz i wykonuje rzut nad głową;
- odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem;
- przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby;
- kandydat wykonuje 2 próby, liczy się wynik lepszej z nich;
- wynik podawany jest z dokładnością do 10 cm;

PUNKTACJA

Chłopcy

pow. 10 m – 10 pkt
8,1 m -10 m – 8 pkt
6,1 m – 8 m – 6 pkt
4,1 m – 6 m – 4 pkt
2 m – 4 m – 2 pkt
pon. 2 m – 0 pkt

Dziewczęta

pow. 8 m – 10 pkt
6,6 m – 8 m – 8 pkt
5,1m - 6,5 m – 6 pkt
3,6 m – 5 m – 4 pkt
3,5 m – 1 m – 2 pkt
pon. 1 m – 0 pkt

- **Test sprawności fizycznej jest jedną ze składowych systemu rekrutacji i nie stanowi decydującego kryterium przyjęcia.**
- **Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu potwierdzają szczególne predyspozycje wymagane w czasie realizacji programu klas o profilu mundurowym.**
- **Wynik testu stanowi suma punktów uzyskana po wykonaniu wszystkich czterech prób (maksymalnie 40 pkt).**