

**Regulamin Próby Sprawności Fizycznej dla kandydatów do Technikum nr 2 w Łęczycy  
- Technik Informatyk z Oddziałem Przygotowania Wojskowego  
w Zespole Szkół im. Jadwigi Grodzkiej w Łęczycy  
na rok szkolny 2026/2027**

**ZASADY ORGANIZACJI TESTU:**

1. Próba sprawności fizycznej odbędzie się w sali gimnastycznej w Zespole Szkół im. Jadwigi Grodzkiej w Łęczycy, Al. Jana Pawła II 1.
2. Terminy prób sprawności fizycznej:
  - a) I termin – 12 czerwca 2026 r. godz. 9.00
  - b) II termin (w postępowaniu uzupełniającym) - 3 lipca 2026 r. godz. 10.00
3. Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego odbędzie się w sali gimnastycznej.
4. Kandydaci przystępujący do próby:
  - muszą posiadać dokument potwierdzający tożsamość (np: legitymacja szkolna);
  - muszą posiadać odpowiedni strój i obuwie sportowe (spodenki sportowe lub dres oraz buty sportowe zmienne), przed rozpoczęciem testu odbędzie się rozgrzewka;
  - kategorię nie powinni posiadać biżuterii, powinni mieć związane włosy, krótkie paznokcie (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących);
  - są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp, obowiązujących na obiekcie sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.

W czasie trwania testu na sali przebywają tylko kandydaci biorący udział w teście.

**WARUNKI DOPUSZCZENIA KANDYDATA DO PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
OPW:**

Kandydaci przystępujący do testu winni przedstawić:

1. zaświadczenie od lekarza pierwszego kontaktu o braku przeciwwskazań do udziału w próbie sprawności fizycznej;
2. oświadczenie rodzica/prawnego opiekuna o wyrażeniu zgody na udział syna/córki w próbie sprawności fizycznej i oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji do OPW (załącznik nr 2);
3. dokument potwierdzający tożsamość ( np: legitymacja szkolna).

**PRÓBY TESTOWE DO OPW:**

1. próba wytrzymałości – wytrzymałościowy bieg wahadłowy 20-metrowy (BeepTest);
2. próba zwinności – bieg wahadłowy;
3. próba siły mięśni brzucha – siady z leżenia;
4. próba siły mięśni ramion – zwis czynny na drążku (dziewczeta), podciąganie w zwisie na drążku (chłopcy).

## **Punkty z poszczególnych konkurencji są sumowane i dają końcowy wynik kandydata.**

### **1. PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI** – wytrzymałościowy bieg wahadłowy 20-metrowy (Beep Test)

- Warunki – w sali gimnastycznej zostanie wyznaczony dwoma równoległymi liniami odcinek 20m; odtwarzacz multimedialny do odtworzenia nagrania z protokołem dźwiękowym testu; występują w nim sygnały dźwiękowe do zmiany kierunku ruchu;
- Wykonanie – test polega na przebiegnięciu jak największej ilości 20-metrowych odcinków zgodnie z tempem dyktowanym przez sygnały dźwiękowe z nagrania; próba zaczyna się wolnym truchtem, a kończy szybkim biegiem; badani biegają takim tempem aby w momencie usłyszenia sygnału do zmiany kierunku poruszania się, znajdować się na linii końcowej 20-metrowego odcinka; dokładność to dwa-trzy kroki;
- Pomiar – zadaniem uczestnika testu jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków; badany kończy próbę, jeżeli nie jest w stanie utrzymać podawanego sygnałami tempa i trzy razy nie zdąży do linii końcowej 20-metrowego odcinka w chwili brzmienia sygnału lub gdy sam zdecyduje, że nie ma już siły na kontynuowanie próby.

### **2. PRÓBA ZWINNOŚCI**

- Warunki – na sali gimnastycznej narysowane są dwie równoległe linie o długości 2m odległe od siebie o 5m; na krawędziach linii znajdują się pachołki;
- Wykonanie – badany na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do przeciwległej linii i stawia za nią obie stopy; pokonuje 10 odcinków (9 nawrotów), nie może przy nawrotach dotykać rękami podłoża;
- Pomiar – próbę wykonuje się jednokrotnie.

### **3. PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA**

- Wykonanie – badany leży na materacu, stopy rozstawione na szerokość bioder i zaczepione o dolny szczebelek drabinki, kolana ugięte pod kątem prostym, ręce splecione na karku, ramiona dotykają materaca; na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolana, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 s;
- Pomiar – notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 s;
- Uwagi – badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

### **5. PRÓBA SIŁY MIĘŚNI RAMION**

#### **DZIEWCZĘTA – ZWIS NA DRAŻKU NACHWYTEM NA UGIĘTYCH RAMIONACH NA CZAS**

- Wykonanie – startująca trzyma drążek nachwytem o ramionach ugiętych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem;

- Pomiar – wynikiem próby jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy startująca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka.

#### CHŁOPCY – PODCIAGANIE NA DRAŻKU

- Wykonanie – startujący chwytą drążek nachwytem na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może;
- Pomiar – wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli startujący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; startujący nie może wykonywać ruchów wahadłowych nóg i całego ciała - podciągnięcia wykonuje się siłą ramion

## NORMY DO TESTÓW:

### 1. PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)

Powtórzenia chłopcy	Punkty chłopcy	Powtórzenia dziewczęta	Punkty dziewczęta
0-10	0	0-5	0
11-20	1	6-10	1
21-30	2	11-15	2
31-40	3	16-20	3
41-50	4	21-25	4
51-60	5	26-30	5
61-70	6	31-35	6
71-80	7	36-40	7
81-90	8	41-45	8
90-100	9	46-50	9
101 <	10	51 <	10

### 2. PRÓBA ZWINNOŚCI (bieg wahadłowy)

Czas chłopcy	Punkty chłopcy	Czas dziewczęta	Punkty dziewczęta
22s. <	0	24,50s - 24,99s	0
21,50s - 21,99s	1	24,00s - 24,49s	1
21,00s - 21,49s	2	23,50s - 23,99s	2
20,50s - 20,99s	3	23,00s - 23,49s	3
20,00s - 20,49s	4	22,50s - 22,99s	4
19,50s - 19,99s	5	22,00s - 22,49s	5
19,00s - 19,49s	6	21,50s - 21,99s	6
18,50s - 18,99s	7	21,00s - 21,49s	7
18,00s - 18,49s	8	20,50s - 20,99s	8
17,50s - 17,99s	9	20,00s - 20,49s	9
17,49 s >	10	20,50s >	10

### 3. SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA (próba trwa 30 s.)

Powtórzenia chłopcy	Punkty chłopcy	Powtórzenia dziewczęta	Punkty dziewczęta
0	0	0	0
1-5	1	1-3	1
6-8	2	4-5	2
9-11	3	6-7	3
12-14	4	8-9	4
15-17	5	10-11	5
18-20	6	12-13	6

21-23	7	14-15	7
24-26	8	16-17	8
27-29	9	18-19	9
30	10	20	10

#### 4. SIŁA MIĘŚNI RAMION

Powtórzenia chłopcy	Punkty chłopcy	Czas dziewczęta	Punkty dziewczęta
0	0	0	0
1	1	1s-4s	1
2	2	5s-8s	2
3	3	9s-12s	3
4	4	13s- 16s	4
5	5	17s-20s	5
6	6	21s-23s	6
7	7	24s-26s	7
8	8	27s-29s	8
9	9	30s-32s	9
10<	10	33 <	10

Warunkiem zaliczenia testu sprawności kandydata do OPW jest przystąpienie do sprawdzianu i próba podjęcia wszystkich ćwiczeń. Zaliczenie testu jest obowiązkowe. Kandydat, który nie zaliczył testu, nie będzie uczestniczył w kolejnym etapie rekrutacji do OPW.

Każdy kandydat ma jedno podejście do wykonania próby. W przypadku zdarzenia, które nie pozwoli ocenić obiektywnie poziomu określonej sprawności danej osoby, prowadzący test może wyrazić zgodę na powtórzenie.

W przypadku uczniów, którzy uzyskali tę samą ilość punktów w testach sprawnościowych, pierwszeństwo ma ten kandydat, który osiągnął lepsze wyniki w nauce. Przypadki szczególne rozstrzyga Komisja Rekrutacyjna oraz Dyrektor Szkoły.

**Rekrutacja odbywa się na podstawie ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe (art. 143).**

OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO\*

Nazwiska i imiona rodziców / opiekunów prawnych\*

.....

Adres zamieszkania rodziców / opiekunów prawnych\*

.....

Telefony kontaktowe rodziców / opiekunów prawnych\*

.....

Wyrażam zgodę na udział syna / córki\*

.....

(imię i nazwisko)

w próbie sprawności fizycznej do Technikum Informatycznego z Oddziałem Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół im. Jadwigi Grodzkiej w Łęczycy wg obowiązujących terminów rekrutacji na rok szkolny 2026/2027.

- Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka w próbie sprawności fizycznej.
- Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz na wniosku rekrutacyjnym przez Zespół Szkół im. Jadwigi Grodzkiej w Łęczycy w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji, zgodnie z przepisami prawa oświatowego.

.....

(miejscowość, data )

.....

(czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna )

\* -niepotrzebne skreślić