

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DLA KANDYDATÓW DO KLASY TECHNIK
LOGISTYK

Z ODDZIAŁEM PRZYGOTOWANIA
WOJSKOWEGO

W ZESPOLE SZKÓŁ
PONADGIMNAZJALNYCH NR 5
W KOŻUCHOWIE



1. Kandydaci w dniu przeprowadzanego testu zgłaszają się do sekretariatu szkoły i kierowani są na salę gimnastyczną.
2. Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości, wytrzymałości i skoczności.
3. Test sprawności fizycznej przeprowadza w hali sportowej.
4. Test sprawności fizycznej kandydat wykonuje w stroju i obuwiu sportowym, niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.
5. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
6. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.
7. Wykaz ćwiczeń w teście sprawności fizycznej przy naborze do klasy mundurowej Oddziału Przygotowania Wojskowego w Publicznym Technikum w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 5 w Koźuchowie:
 1. Okrężanie stojaków
 2. Przeskoki nad płótkami lekkoatletycznymi
 3. Rzuty piłkami lekarskimi
 4. Brzuszki z piłką lekarską
 5. Pokonanie górą skrzyni gimnastycznej
 6. Przepychanie manekina
 7. Bieg wahadłowy

8. Punktacja - chłopcy

Lp.	Normy czasowe (minuty, sekundy, dziesiąte sekundy)	Liczba punktów
1	Ponad 2 minuty	5
2	1.45,1-2.00,0	10
3	1.43,1-1.45,0	11
1	1.41,1-1.43,0	12
2	1.39,1-1.41,0	13
3	1.37,1-1.39,0	14
4	1.35,1-1.37,0	15
5	1.33,1-1.35,0	16
6	1.31,1-1.33,0	17
7	1.29,1-1.31,0	18
8	1.27,1-1.29,0	19
9	1.25,1-1.27,0	20
10	1.23,1-1.25,0	21
11	1.21,1-1.23,0	22
12	1.19,1-1.21,0	23
13	1.17,1-1.19,0	24
14	1.15,1-1.17,0	25
15	1.13,1-1.15,0	26
16	1.11,1-1.13,0	27
17	1.09,1-1.11,0	28
18	1.07,1-1.09,0	29
19	Poniżej 1.07,1	30

9. Punktacja dziewczęta

Lp.	Normy czasowe (minuty, sekundy, dziesiąte sekundy)	Liczba punktów
1	Ponad 2.10,0	5
2	1.55,1-2.10,0	10
3	1.53,1-1.55,0	11
1	1.51,1-1.53,0	12
2	1.49,1-1.51,0	13
3	1.47,1-1.49,0	14
4	1.45,1-1.47,0	15
5	1.43,1-1.45,0	16
6	1.41,1-1.43,0	17
7	1.39,1-1.41,0	18
8	1.37,1-1.39,0	19
9	1.35,1-1.37,0	20
10	1.33,1-1.35,0	21
11	1.31,1-1.33,0	22
12	1.29,1-1.31,0	23
13	1.27,1-1.29,0	24
14	1.25,1-1.27,0	25
15	1.23,1-1.25,0	26
16	1.21,1-1.23,0	27
17	1.19,1-1.21,0	28
18	1.17,1-1.19,0	29
19	Poniżej 1.17,1	30

10. Tor testu sprawnościowego

