



Zespół Szkół Ponadpodstawowych
im. Jana Pawła II w Czarnem



☎ 59 83 33 740 ✉ e- mail: zspczarne.sekretariat@czluchow.org.pl www.zspczarne.pl

Klasa Oddziału Przygotowania Wojskowego

Warunkiem przyjęcia do Oddziału Przygotowania Wojskowego jest dostarczenie wraz z oryginałami dokumentów potwierdzających wolę przyjęcia do szkoły orzeczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do podjęcia nauki w tej klasie. Orzeczenie wystawia **lekarz rodzinny (załącznik 2)** na załączonym druku lub innym.

Regulamin przeprowadzenia testu próby sprawności fizycznej w procesie rekrutacji do Liceum Ogólnokształcącego Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Ponadpodstawowych im. Jana Pawła II w Czarnem

1. Kandydaci do klasy I Liceum Ogólnokształcącego Oddziału Przygotowania Wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2. Termin testów sprawnościowych ustala koordynator ds. wojskowych w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego i przeprowadza je nie później niż do 11 czerwca 2026r.
3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
4. Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda rodzica/prawnego opiekuna na przeprowadzenie testu.

Oświadczenie w załączeniu (załącznik nr 1) należy przynieść na test próby sprawności fizycznej.

UWAGA!

Dla tej klasy obowiązuje krótszy termin rekrutacji – kandydaci mogą składać podania od 15.05.2026r. do 29.05.2026r.

Dodatkowo obowiązuje próba sprawności fizycznej :

I termin - 09 czerwca 2026, godz. 16.00

II termin - 30 czerwca 2026, godz. 10.00

(szczegółowe informacje zostaną przekazane indywidualnie zainteresowanym)

Prosimy o przybycie 15 min. wcześniej i zabranie ze sobą stroju sportowego oraz podpisanego przez rodziców oświadczenia o wyrażeniu zgody na udział w próbie sprawnościowej.

Test sprawnościowy zamieszczony jest również na tej stronie.

Jeżeli kandydat nie będzie mógł wziąć udziału w próbie sprawnościowej w podanym terminie, może przystąpić do niej w terminie dodatkowym.

W razie pytań prosimy o kontakt.

Tel. 59 8333740 – sekretariat szkoły

5. Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do OPW w budynku szkoły.

Miejsce testu: hala sportowa i boiska przy Zespole Szkół Ponadpodstawowych im. Jana Pawła II w Czarnem

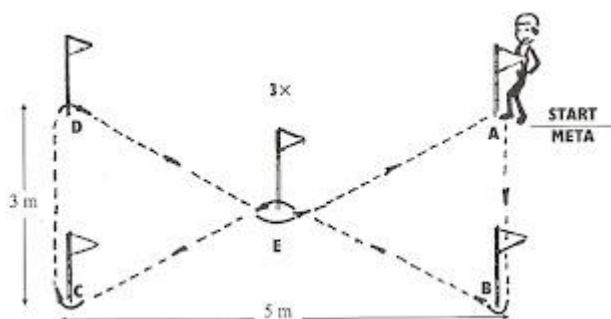
6. Zapisy na testy sprawnościowej będą odbywać się w sekretariacie szkoły w dniu testów sprawnościowych.

Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica/prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do Liceum Ogólnokształcącego Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Ponadpodstawowych im Jana Pawła II w Czarnem

1. TEST SZYBKości - BIEG PO KOPERCIE 5 x 3 metra.

Wykonanie: na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.



2. BIEG WAHADŁOWY 10 x 10 m

Wykonanie: 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. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki” o parametrach: wysokości co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.

3. SKŁONY W PRZÓD W CZASIE 2 MINUT

Wykonanie: Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokości bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie

łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

4. POMPKI NA ŁAWECZCE W CZASIE 2 MINUT

Wykonanie: uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokości barków. Po usłyszeniu komendy „ćwicz” kandydat wykonuje klasyczne pompki tak, by stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych i powraca do pozycji wyjściowej. oceniający (kontrolujący) liczy tylko poprawnie wykonane powtórzenia - powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek. Czas wykonania próby 2 minuty.

NORMY PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH

Dziewczęta					
Poziom sprawności	Punkty	Bieg po kopercie	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia	Pompki na ławeczce
Niski	1	29.5s	pon.35,4s	10	do 10
Średni	2	28.4s	33,4s	20	od 11do 16
Dobry	3	27.1s	31,4s	30	od 17 do 21
Bardzo dobry	4	26.1s	30,4s	40	od 22 do 26
Wysoki	5	25.0s	29,4s	50	pow. 27
Chłopcy					
Poziom sprawności	Punkty	Bieg po kopercie	Bieg wahadłowy	Skłony tułowia	Pompki na ławeczce
Niski	1	26.6s	Pon.34,4s	15	do 15
Średni	2	25.4s	31,4s	25	od 16 do 25
Dobry	3	24.1s	30,4s	35	od 26 do 33
Bardzo dobry	4	23.0s	28,4s	45	od 41do 49
Wysoki	5	22.0s	27,0s	55	pow.50

Zaliczenie testu:

Kandydat który uzyskał mniej niż 6 punktów lub dwukrotnie uzyskał niski poziom sprawności (z czterech konkurencji) nie zalicza testu sprawności fizycznej.

Załącznik nr 1

.....
nazwisko i imiona rodziców/opiekunów prawnych

.....
nazwisko i imiona rodziców/opiekunów prawnych

.....
Adres zamieszkania rodziców

.....
Adres zamieszkania rodziców

.....
Telefon kontaktowy

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Wyrażam, zgodę na udział syna/córki/podopiecznego

.....
Imię i nazwisko ucznia

w testach próby sprawności fizycznej w procesie rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół Ponadpodstawowych im. Jana Pawła II w Czarnem, które odbędą się w wyznaczonym terminie tj. na terenie szkoły.

Zgodnie z art. 23 ust. 1 pkt. 1 i art. 27 ust. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podaniu w celu dziecka na testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2026/2027.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły

.....
Data i podpis rodzica/prawnego opiekuna

.....
(pieczęć zakładu służby zdrowia)

..... dn.
(miejscowość, data)

ORZECZENIE LEKARSKIE

o braku przeciwwskazań zdrowotnych
do nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego

Zaświadcza się, że
(imię i nazwisko)

PESEL.....

Urodzony/a w
(data urodzenia) (miejscowość)

Zamieszkały/a:.....
(adres)

Nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do nauki w klasie – Oddział Przygotowania Wojskowego
w Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół Ponadpodstawowych im. Jana Pawła II w Czarnem

Podstawa prawna: art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe
(Dz. U. z 2020 r. poz. 910 i 1378 oraz z 2021 r. poz. 4).

.....
(pieczęć i podpis lekarza)