

Próba sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św.

Test sprawności fizycznej stanowi 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 OPW

Maksymalna liczba punktów, jaką można uzyskać z egzaminu sprawnościowego, wynosi 100. Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane, minimalna liczba punktów to 40.

Próby:

1. Próba siły mięśni ramion:
 - dziewczęta - zwis na drążku
 - chłopcy - podciąganie z pełnego zwisu (łokcie w pełnym wyproście)
2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuski)
3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca
4. Rzut piłka lekarską (2kg) z miejsca w przód, zza głowy
5. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Opis prób

1. Próba siły mięśni ramion

Dziewczęta

Wykonanie - z podstawionego krzesła kandydatka przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

Pomiar - próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

Chłopcy

Wykonanie - z podstawionego krzesła kandydat wykonuje na drążku nachwyt na szerokość barków i wykonuje zwis na prostych ramionach. Na sygnał "start" ćwiczący ugina ramiona w stawach łokciowych i podciąga się tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem. Następnie wraca do pozycji wyjściowej w zwisie z wyprostowanymi ramionami. Ćwiczenie wykonuje tak długo, ile może.

Pomiar - liczona jest ilość poprawnie wykonanych podciągnięć.

Normy

Punkty	Dziewczęta - zwis (pomiar w sekundach)	Chłopcy - podciągnię
2	Do 3,0 s	1
4	3,1 - 4,5	2
6	4,6 - 5,5	3
8	5,6 - 7,5	4
10	7,6 - 12,0	5

12	12,1 - 17,5	6-7
14	17,6 - 23,0	8-9
16	23,1 - 29,5	10-11
18	29,6 - 35	12-14
20	36 s. i więcej	15 i więcej

2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuski)

Wykonanie – kandydat/-ka leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami, zahaczonymi o pierwszy szczebel drabinki, kolana ma ugięte pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” kandydat/-ka wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

Pomiar - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
2	5-8	10-12
4	9-11	13-15
6	12-15	16-19
8	16-19	20-23
10	20-23	24-26
12	24-26	27-29
14	27-29	30-32
16	30-32	33-35
18	33-35	36-37
20	Powyżej 36	Powyżej 38

3. Próba skoczności - skok w dal z miejsca

Wykonanie - kandydat/-ka staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;

Pomiar - skok jest mierzony w cm, od najbliższej pięty (lub części ciała dotykającej podłoża) do linii z której rozpoczyna się próbę. Uwzględnia się najlepszy wynik z dwóch skoków.

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
2	Do 65 cm	Do 90 cm
4	66 – 85 cm	91 – 110 cm
6	86 – 105 cm	111 – 130 cm
8	106 – 120 cm	131 – 150 cm
10	121 – 141 cm	151 – 170 cm
12	142 – 155 cm	171 – 190 cm
14	156 – 170 cm	191 – 210 cm
16	171 – 191 cm	211 – 230 cm
18	192 – 200 cm	231 – 245 cm
20	Powyżej 200 cm	Powyżej 245

4. Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, zza głowy

Wykonanie – Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokość bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Kandydat/-ka po wykonaniu zamachu piłką, połączony ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy.

Pomiar – rzut jest mierzony z dokładnością do 10 cm, prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia. Uwzględnia się najlepszy wynik z dwóch rzutów.

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
2	3,99 m i mniej	7,99 i mniej
4	4,0 – 4,49 m	8,0 – 8,49 m
6	4,5 – 4,99 m	8,5 – 8,99 m
8	5,0 – 5,49 m	9,0 – 9,49 m
10	5,5 – 5,99 m	9,5 – 9,99 m
12	6,0 – 6,49 m	10,0 – 10,49 m
14	6,5 – 6,99 m	10,5 – 10,99 m
16	7,0 – 7,49 m	11,0 – 11,49 m
18	7,50 – 7,99 m	11,5 – 11,99 m
20	8 m i więcej	12 m i więcej

5. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m

Wykonanie - Na komendę „Start” kandydat/-ka rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Pomiar - Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
2	43,6 i więcej	41,6 i więcej
4	43,5 – 42,6	41,5 – 40,6
6	42,5 – 41,6	40,5 – 39,6
8	41,5 – 40,6	39,5 – 37,6
10	40,5 – 38,6	37,5 – 35,6
12	38,5 – 36,6	35,5 – 33,6
14	36,5 – 34,6	33,5 – 32,6
16	34,5 – 33,6	32,5 – 31,6
18	33,5 – 32,6	31,5 – 30,1
20	32,5 i mniej	30,0 i mniej

Na egzaminie sprawnościowym obowiązuje strój sportowy: koszulka, spodenki (ewentualnie lekki dres) oraz obuwie sportowe o nieśliskiej podeszwie.

Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu 08 czerwca 2026 r. od godz. 10.00 (I termin) oraz 22 czerwca 2026 r. od godz. 10.00 (II termin) w hali Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św., ul. Żeromskiego 5.