

## **REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLAS WOJSKOWYCH W PCE W LĘBORKU**

1. Kandydaci do klas wojskowych (oddziałów przygotowania wojskowego) przystępując do prób sprawności fizycznej w wyznaczonym dniu, zobowiązani są posiadać strój sportowy i obuwie zmienne oraz oświadczenie rodzica lub opiekuna prawnego wyrażającego zgodę na udział dziecka (Załącznik nr 2).
2. Lista kandydatów przystępujących do prób sprawności fizycznej zostanie podana w dniu 25 czerwca 2020 r. Próby sprawności fizycznej przeprowadzone zostaną w dniach 2 i 3 lipca 2020 r. w budynku szkoły przy ul. Pionierów 16.
3. Opis prób sprawnościowych:
  - Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – chłopcy – ćwiczący wykonuje ugięcia ramion tak nisko, aż bark znajdzie się poniżej stawu łokciowego i z powrotem do pełnego wyprost, będąc w podporze na uchwytach do pompek
  - Bieg wahadłowy 4x10m (ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę dwukrotnie, czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety).
  - Bieg po kopercie 5x3m (ćwiczący biegnie zygakiem wg wyznaczonej trasy – 2 obiegi).
  - Skok w dal z miejsca (skaczemy sprzed wyznaczonej linii z odbicia obunóż).
  - Rzut piłką lekarską (dziewczęta wykonują rzut piłką lekarską 2 kg zza głowy z miejsca sprzed wyznaczonej linii).
4. Punktacja prób sprawnościowych

### **CHŁOPCY:**

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Ugięcia ramion w podporze przodem ( pompki )	30	23 - 29	16 - 22	10 - 15	5 - 9
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 18	18,1 – 19	19,1 – 20	20,1 – 21	21,1 – 22
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	240	230-239	220-229	210-219	200-209
4.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	do 9,6	9,7-10,7	10,8-12,2	12,3-13,5	13,6-14,7

**MAX - 100 pkt**

**MIN - 20 pkt**

**DZIEWCZĘTA:**

L.p.	Liczba punktów	25	20	15	10	5
1.	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	pow.7,6	6.9-7.6	6.0-6.8	5.2-5.9	4.8-5.1
2.	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 21	21,1- 22	22,1 – 23	23,1 – 24	24,1 – 25
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	195	180-194	170-179	160-169	150-159
4.	Bieg wahadłowy 4x10m (czas w sekundach)	10,6	10,7-11,8	11,9-13,6	13,7-15,3	15,4-16,5

**MAX - 100 pkt MIN - 20 pkt**

5. Kandydat może uzyskać max 100 pkt. łącznie z czterech prób testu sprawności fizycznej, który obowiązkowo przechodzą wszyscy kandydaci do klas:
  - technik logistyki o profilu wojskowym,
  - technik budownictwa o profilu wojskowym.
6. Próbę sprawności fizycznej zalicza kandydat, który uzyskał minimum **20 pkt**.
7. Lista kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej zostanie podana do publicznej wiadomości w dniu 6 lipca 2020 r., a dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie, nie później niż 31 lipca 2020 r.
8. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami.
9. Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej i punktacji z poszczególnych prób sprawnościowych dostępne będą w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej: [www.pce.lebork.pl](http://www.pce.lebork.pl)