

REGULAMIN TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
dla kandydatów
do Oddziału Przygotowania Wojskowego
oraz Oddziału Mundurowego

1. Terminy testów sprawnościowych:
 - a) termin 1 - **09.06.2026, godz. 9.00,**
 - b) termin 2 - **25.06.2026, godz. 9.00,**Testy odbędą się w sali gimnastycznej Zespołu Szkół im. Władysława Szybińskiego w Cieszynie przy ul. Kraszewskiego 11, 43-400 Cieszyn.
2. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego i przygotowania wojskowego.
3. Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny dokument ze zdjęciem).
4. Do testu nie powinny przystępować osoby z urazami kostno-stawowymi o charakterze przewlekłym, osoby chorujące na cukrzycę, silne alergie, astmę oskrzelową lub inne choroby ograniczające (uniemożliwiające) zwiększony wysiłek fizyczny.
5. Uczestnicy testu kategorycznie powinni być bez biżuterii, mieć związane włosy, krótkie paznokcie (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących).
6. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp, obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.
7. W czasie trwania testu na sali przebywają tylko kandydaci biorący udział w teście.
8. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.
9. Test sprawności fizycznej dla dziewcząt i chłopców różni się jedynie limitem czasu jego wykonania.

Test sprawności fizycznej stanowi jedno z kryteriów w systemie rekrutacji.

Warunkiem udziału w dalszym etapie rekrutacji do klasy OPW oraz OM jest zaliczenie testu sprawności fizycznej.

WARUNKI DOPUSZCZENIA DO TESTU

Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawności fizycznej jest:

1. przedstawienie zgody rodzica/prawnego opiekuna na naukę córki/syna w oddziale OPW/OM wraz z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do klasy OPW/OM – zgoda na naukę jest jednoznaczna z wyrażeniem zgody na udział w teście sprawnościowym (*druk w załączniku*);
2. przedstawienie zaświadczenia lekarskiego (lekarz POZ) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w teście. Zaświadczenie powinno być wystawione nie więcej niż 30 dni przed przystąpieniem do testu (*druk w załączniku*).

OGÓLNE WARUNKI PRZEPROWADZENIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Za przygotowanie, organizację i przebieg sprawdzianu pod względem merytorycznym odpowiada wyznaczona przez dyrektora szkoły osoba, spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej.
2. Próbie sprawności fizycznej podlega każdy kandydat do klasy pierwszej Oddziału Przygotowania Wojskowego oraz Oddziału Mundurowego.
3. Sprawdzian składa się z toru przeszkód sprawdzającego siłę, motorykę i szybkość.
4. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku ze sprawdzianu jest prawidłowe pokonanie każdego elementu toru przeszkód w czasie czterech minut u dziewcząt i trzech minut u chłopców.
5. Kandydat obowiązany jest stawić się na egzamin w stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dresy), buty sportowe (bez kolców) powinny być zamienne i czyste.
6. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego oraz Oddziału Mundurowego.

OPIS TORU PRZESZKÓD

1. Kandydat leży na brzuchu na materacu, ręce wzdłuż tułowia. Stoper zostaje włączony. Kandydat wstaje z materaca i rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka. Okrąża go mając go po swojej lewej stronie, następnie biegnie do drugiego stojaka i okrąża go mając go po swojej prawej stronie.
2. Kandydat wykonuje przewroty gimnastyczne na ułożonych wzdłuż 3 materacach (przewroty wykonuje się w płaszczyźnie strzałkowej): pierwszy w przód, po obrocie o 180 stopni, drugi w tył, po obrocie o 180 stopni, i trzeci w przód.
3. Po dobiegnięciu do stojaka kandydat chwyta stojący przy nim kettlebell o masie 12 kilogramów i przenosi go w dowolny sposób, omijając stojak ustawiony w odległości 5 metrów od materaca, a następnie wraca i odkłada kettlebell przy pierwszym stojaku.
4. Po dobiegnięciu do ustawionych w rzędzie czterech płotków lekkoatletycznych o wysokości 68,6 centymetra kandydat pokonuje te płotki dowolną techniką nad ich górną krawędzią.
5. Po dobiegnięciu do wyznaczonej linii kandydat wykonuje trzy rzuty piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu) oburącz zza głowy w przód na odległość powyżej 3 metrów (piłka musi przekroczyć linię wyznaczającą odległość 3 metrów). Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu.
6. Kandydat z pozycji leżenie tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki, trzymając w dłoniach piłkę lekarską o masie 2kg (piłka dotyka materaca za głową), wykonuje 10 przeniesień piłki lekarskiej w taki sposób, żeby piłką dotknąć materaca, a następnie dowolnego szczebla drabinki.
7. Kandydat dobiega do stojaka a następnie pokonuje dowolną techniką pięcioczęściową skrzynię gimnastyczną ponad jej górną płaszczyznę, następnie dobiega do następnego stojaka obiega go i powtórnie pokonuje górą tą samą skrzynię. Powtórnie dobiega do pierwszego stojaka, zawraca i po raz trzeci górą pokonuje skrzynię.
8. Kandydat przebiega 10 razy dystans 5 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie dłonie nie mogą dotknąć podłoża, a obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. Przekroczenie linii po dziesiątym poprawnym pokonaniu dystansu kończy test sprawności fizycznej – następuje wyłączenie stopera.

Test sprawności fizycznej przerywa się w stosunku do kandydata, który:

- przeniesie rękę nad stojakiem, przytrzyma ręką lub przewróci stojak;
- przytrzyma ręką płotek lekkoatletyczny, przewróci go lub przemieści którąkolwiek część ciała obok płotka, poniżej jego górnej krawędzi;
- przewróci skrzynię gimnastyczną, zrzuci element tej skrzyni lub przemieści którąkolwiek część ciała obok skrzyni, poniżej jej górnej płaszczyzny;
- wykona ćwiczenie testu sprawności fizycznej niezgodnie z opisem.

Jeśli zaistnieje jeden z powyższych przypadków kandydat może powtórnie przystąpić do testu tego samego dnia. Jeśli podczas drugiej próby test zostanie przerwany z powodu powyższych przyczyn to uważa się go za niezaliczony.

**Zgoda rodziców (prawnych opiekunów) na naukę
w ODDZIALE PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO / ODDZIALE MUNDUROWYM****

....., dnia

.....
Imiona i nazwiska rodziców/prawnych opiekunów

.....

.....
Adres i telefon

Wyrażamy zgodę na naukę syna/córki*

.....
w Oddziale Przygotowania Wojskowego / Oddziale Mundurowym**
w Zespole Szkół im. Władysława Szybińskiego w Cieszynie
od roku szkolnego 2026/2027.

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (zwanego dalej RODO) informuję Panią/Pana, że:

- administratorem danych Pani/Pana dziecka jest Zespół Szkół im. Wł. Szybińskiego w Cieszynie
- z naszym inspektorem ochrony danych można skontaktować się przez e-mail inspektor.odo@szybinski.cieszyn.pl
- celem przetwarzania danych jest **przeprowadzenie naboru do szkoły**, a podstawą prawną przetwarzania jest **art. 6 ust. 1 lit. c) RODO oraz art. 150 ustawy Prawo oświatowe**;
- podanie danych jest wymogiem ustawowym i jest obowiązkowe, a konsekwencją niepodania danych jest odrzucenie wniosku;
- podane dane będą przechowywane przez okres **edukacji w przypadku przyjęcia do placówki lub przez okres jednego roku w przypadku nieprzyjęcia – z zachowaniem przepisów art. 160 ustawy Prawo oświatowe**;
- przysługuje Pani/Panu prawo do żądania dostępu do danych oraz do ich sprostowania;
- może Pani/Pan wnieść skargę do organu nadzorczego, jeśli uważa Pani/Pan, że przetwarzanie Pani/Pana danych narusza Pani/Pana prawa lub RODO.

.....
Czytelny podpis rodziców/opiekunów

* Należy wpisać imię (imiona) i nazwisko dziecka

** Należy skreślić oddział, którego zgoda nie dotyczy

.....
(pieczęć zakładu służby zdrowia)

..... dn.
(miejscowość, data)

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

*o braku przeciwwskazań zdrowotnych
do przystąpienia do próby sprawności fizycznej oraz nauki
w Oddziale Przygotowania Wojskowego / w Oddziale Mundurowym
w Zespole Szkół im. Władysława Szybińskiego w Cieszynie*

Zaświadcza się, że
imię i nazwisko

PESEL

Urodzona/y W
data urodzenia miejscowość

Zamieszkała/y:.....
adres

***Nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do próby sprawności fizycznej
oraz nauki w klasie – Oddział Przygotowania Wojskowego / Oddział Mundurowy
w Zespole Szkół im. Władysława Szybińskiego w Cieszynie***

Podstawa prawna: art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U.2023.0.900 t.j.)

.....
(pieczęć i podpis lekarza)