

**REKRUTACJA NA ROK SZKOLNY 2023/2024**  
**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**  
**DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO**

Kandydaci do **Oddziału Przygotowania Wojskowego** wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawności fizycznej, które odbędą się w **Liceum Ogólnokształcącym im. Jarosława Iwaszkiewicza ul. Starzyńskiego 10 05-190 Nasielsk.**

**Terminy testów sprawności:**

**I termin: 7, 9 czerwca 2023 r. godz. 9.00 – 17.00**

**II termin: 28 czerwca 2023 r.**

Zapisy na test sprawnościowy odbywają się w sekretariacie liceum w chwili składania wniosku o przyjęcie do szkoły.

Osoby przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać strój sportowy, tj.: koszulka, spodenki/leginsy lub spodnie dresowe oraz obuwie sportowe.

Test sprawności fizycznej obejmuje cztery ćwiczenia, z czego **trzy** są konieczne do jego zaliczenia. Każde z nich ma minimalną dopuszczalną liczbę powtórzeń, które kandydaci muszą wykonać, aby ćwiczenie zostało zaliczone.

**1. PODCIĄGANIE / ZWIS – jedno z ćwiczeń do wyboru**

Wykonanie: podciąganie do drążka może odbywać się nachwytem lub podchwytem.

Należy z wyprostowanych rąk podciągnąć się tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem, a następnie opuścić do pozycji wyjściowej.

Ocena: Osiągnięcie minimalnej ilości powtórzeń.

Dziewczęta: 3 powtórzenia

Chłopcy: 5 powtórzeń

Wykonanie: Zwis na drążku może odbywać nachwytem lub podchwytem. Należy podciągnąć się na zgiętych rękach tak, aby zawisnąć z brodą nad drążkiem, a następnie wytrzymać przyjętą pozycję.

Ocena: Osiągnięcie minimalnego czasu.

Dziewczęta: 10 sekund.

Chłopcy: 20 sekund.

## 2. **PADNIJ - POWSTAŃ - próba do wyboru.**

Wykonanie: To kombinacja 4 ćwiczeń wykonywanych jedno po drugim bez żadnej przerwy: przysiad, podpór przodem, wyrzut nóg w tył i wyskok.

Ocena: Osiągnięcie minimalnej liczby powtórzeń w określonym czasie.

Dziewczęta: 10 powtórzeń w czasie 30 sekund

Chłopcy: 20 powtórzeń w czasie 60 sekund

## 3. **BRZUSZKI - próba do wyboru.**

Wykonanie: W celu wykonania brzuszków należy położyć się na materacu na plecach z nogami na ziemi, ugiętymi pod kątem 60–90°, ewentualnie zahaczonymi o pierwszy stopień drabinki. Ćwiczenie wykonuje się z rękami splecionymi na karku, unosząc plecy i robiąc skłon w przód, spinając mięśnie brzucha do dotknięcia łokciami kolan. Następnie należy wrócić do pozycji wyjściowej.

Ocena: Osiągnięcie minimalnej liczby powtórzeń w określonym czasie.

Dziewczęta: 30 powtórzeń w czasie 60 sekund

Chłopcy: 30 powtórzeń w czasie 60 sekund

## 4. **POMPKI - próba do wyboru.**

Wykonanie: Pompki wykonujemy, opierając dłonie z palcami skierowanymi do przodu na ziemi na wysokości barków. Ciało w pozycji wyprostowanej opiera się na palcach stóp, które są złączone. Obniżamy powoli ciało, uginając ramiona w łokciach, zachowując równocześnie cały czas wyprostowaną pozycję ciała (nie należy wyginać ciała w łuk w dół ani w górę), następnie unosimy je powoli do góry, prostując równocześnie ramiona.

Ocena: Osiągnięcie minimalnej liczby powtórzeń.

Dziewczęta: 10 powtórzeń w czasie 60 sekund.

Chłopcy: 20 powtórzeń w czasie 60 sekund.