



**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW
LICEUM OGOLNOKSZTAŁCĄCEGO
ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO(OPW)
NA ROK SZKOLNY 2026/2027
W ZESPOLE SZKÓŁ IM. IRENY KOSMOWSKIEJ W SUSZU**

ZASADY ORGANIZACJI TESTU:

1. Terminy testów sprawnościowych odbędą się w sali gimnastycznej w Suszu przy ul. Wiejskiej 1:
 - a. **I termin 09 czerwca 2026 r. o godz. 13.00,**
 - b. **II termin 12 czerwca 2026 r. o godz. 13:00,**
 - c. **termin rekrutacji uzupełniającej 20 lipca 2026 r. o godz. 10:00.**
2. Zbiórka kandydatów przystępujących do testu sprawnościowego do Oddziału Przygotowania Wojskowego odbędzie się w holu przed wejściem do sali gimnastycznej.
3. Kandydaci przystępujący do testu muszą posiadać :
 - dokument potwierdzający tożsamość (np. legitymacja szkolna),
 - odpowiedni strój i obuwie sportowe (spodenki sportowe lub dres oraz buty sportowe zmienne),
 - przed rozpoczęciem testu odbędzie się rozgrzewka,

WARUNKI DOPUSZCZENIA KANDYDATA DO TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OPW:

1. Zaświadczenie od lekarza pierwszego kontaktu o braku przeciwwskazań do udziału w teście sprawności fizycznej,
2. Kandydat przedstawia oświadczenie rodzica/prawnego opiekuna o wyrażeniu zgody na udział syna/córki w teście, wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji do OPW.

PRÓBY TESTOWE DO OPW:

1. Próba wytrzymałości – wytrzymałościowy bieg wahadłowy 20-sto metrowy (Beep Test)
2. Próba zwinności – bieg wahadłowy
3. Próba siły mięśni brzucha – siady z leżenia
4. Próba siły mięśni ramion – zwis czynny na drążku(dziewczęta) podciąganie w zwisie na drążku(chłopcy).

Punkty z poszczególnych konkurencji są sumowane i dają końcowy wynik kandydata do OPW

1. PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI – wytrzymałościowy bieg wahadłowy 20-sto metrowy (Beep Test)

- **Warunki** - na sali gimnastycznej zostanie wyznaczony dwoma równoległymi liniami odcinek 20m. Odtwarzacz multimedialny do odtworzenia nagrania z protokołem dźwiękowym testu. Występują w nim sygnały dźwiękowe do zmiany kierunku ruchu.
- **Wykonanie** - test polega na przebiegnięciu jak największej ilości 20-sto metrowych odcinków zgodnie z tempem dyktowanym przez sygnały dźwiękowe z nagrania. Próba zaczyna się wolnym truchtem, a kończy szybkim biegiem. Badani biegną takim tempem aby w momencie usłyszenia sygnału do zmiany kierunku poruszania się, znajdować się na linii końcowej 20-sto metrowego odcinka. Dokładność to dwa-trzy kroki.

- **Pomiar** – Zadaniem badanego jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Badany kończy próbę jeżeli nie jest w stanie utrzymać podawanego sygnałami tempa i trzy razy nie zdąży do linii końcowej 20-sto metrowego odcinka w chwili brzmienia sygnału lub gdy sam zdecyduje, że nie ma już siły na kontynuowanie próby.

2. PRÓBA ZWINNOŚCI

- **Warunki** - na sali gimnastycznej narysowane są dwie równoległe linie o długości 2m odległe od siebie o 5m. Na krawędziach linii znajdują się pachołki.
- **Wykonanie** - badany na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do przeciwległej linii i stawia za nią obie stopy. Pokonuje 10 odcinków (9 nawrotów), nie może przy nawrotach dotykać rękami podłoża.
- **Pomiar** - Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczony jest krótszy z czasów w jakim badany wykonał zadanie.

3. PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA

- **Wykonanie**- badany leży na materacu, stopy rozstawione na szerokość bioder i zaczepione o dolny szczebelek drabinki. Kolana ugięte pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Ramiona dotykają materaca. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 2min,
- **Pomiar**- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 2min,
- **Uwagi**- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów,

4. PRÓBA SIŁY MIĘŚNI RAMION

DZIEWCZĘTA – ZWIS NA DRAŻKU NACHWYTEM NA UGIĘTYCH RAMIONACH NA CZAS

- **Wykonanie** – startująca trzyma drążek nachwytem o ramionach ugiętych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem;
- **Pomiar**- wynikiem próby jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy startująca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka,

CHŁOPCY - PODCIAGANIE NA DRAŻKU

- **Wykonanie** - startujący chwyta drążek nachwytem na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może,
- **Pomiar** - wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli startujący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; startujący nie może wykonywać ruchów wahadłowych nóg i całego ciała - podciągnięcia wykonuje się siłą ramion,

NORMY DO TESTÓW:**1. PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)**

CHŁOPCY		DZIEWCZĘTA	
POWTÓRZENIA	PUNKTY	POWTÓRZENIA	PUNKTY
0-10	0	0-5	0
11-20	1	6-10	1
21-30	2	11-15	2
31-40	3	16-20	3
41-50	4	21-25	4
51-60	5	26-30	5
61-70	6	31-35	6
71-80	7	36-40	7
81-90	8	41-45	8
91-100	9	46-50	9
101<	10	51<	10

2. PRÓBA ZWINNOŚCI

CHŁOPCY		DZIEWCZĘTA	
CZAS	PUNKTY	CZAS	PUNKTY
22s<	0	24,50s-24,99s	0
21,50s-21,99s	1	24,00s-24,49s	1
21,00s-21,49s	2	23,50s-23,99s	2
20,50s-20,99s	3	23,00s-23,49s	3
20,00s-20,49s	4	22,50s-22,99s	4
19,50s-19,99s	5	22,00s-22,49s	5
19,00s-19,49s	6	21,50s-21,99s	6
18,50s-18,99s	7	21,00s-21,49s	7
18,00s-18,49	8	20,50s-20,99s	8
17,50s-17,99s	9	20,00s-20,49s	9
17,49s>	10	20,50>	10

3. SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA

CHŁOPCY		DZIEWCZĘTA	
POWTÓRZENIA	PUNKTY	POWTÓRZENIA	PUNKTY
0-10	0	0-10	0
11-20	1	11-20	1
21-25	2	21-23	2
26-30	3	24-26	3
31-35	4	27-29	4
36-40	5	30-32	5
41-45	6	33-35	6
46-50	7	36-38	7
51-55	8	39-41	8
56-60	9	42-44	9
61<	10	44<	10

4. SIŁA MIĘŚNI RAMION

CHŁOPCY		DZIEWCZĘTA	
POWTÓRZENIA	PUNKTY	CZAS	PUNKTY
0	0	0	0
1	1	1s-4s	1
2	2	5s-8s	2
3	3	9s-12s	3
4	4	13s-16s	4
5	5	17s-20s	5
6	6	21s-23s	6
7	7	24s-26s	7
8	8	27s-29s	8
9	9	30s-32s	9
10<	10	33s<	10

Warunkiem zaliczenia testu sprawności kandydata do OPW jest przystąpienie do sprawdzianu i pozytywne zaliczenie wszystkich prób sprawności.