TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO NA ROK SZKOLNY 2026/27 TECHNIKUM MUNDUROWE W TORUNIU

Organizacja i przebieg testu

1. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli przedmiotów wojskowych.
2. Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny dokument ze zdjęciem).
3. 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.
4. Osoby przystępujące do testu powinny być odpowiednio przygotowane, powinny mieć odpowiedni strój sportowy (T-shirt, legginsy lub spodenki, obuwie sportowe).
5. Uczestnicy testu kategorycznie powinni ściągnąć biżuterię, 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 boisku sportowym, w szatniach i w czasie ćwiczeń.
7. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.

Test sprawności fizycznej jest 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.

Warunki dopuszczenia do testu

1. Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawności fizycznej jest:
- przedstawienie zgody rodzica/prawnego opiekuna na udział w teście córki/syna;
- wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do klasy OPW
- przedstawienie zaświadczenia lekarskiego (lekarz rodzinny) o braku przeciwwskazań do czynnego udziały w teście.

BRAK KTÓREGOKOLWIEK Z WW. DOKUMENTÓW SKUTKUJE WYKLUCZENIEM KANDYDATA Z TESTU.

Próby testu sprawności fizycznej

1. Ocenie podlegać będą wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty w skali od 1 do 10: - 1 punkt to minimalna liczba punktów możliwa do uzyskania za jedną próbę; - 10 punktów to maksymalna liczba punktów uzyskana w jednej próbie.

2. Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane.
3. Każdy kandydat ma jedno podejście do wykonania próby. W przypadku zdarzenia, które nie pozwoli ocenić obiektywnie poziomu określonej sprawności danej osoby, prowadzący test może wyrazić zgodę na jej powtórzenie.

Próby

1. Próba/Test siły mięśni ramion - zwis na drążku; 2.
Próba/Test szybkości - bieg wahadłowy 10 x 10 m.
3. Próba/Test wytrzymałości - bieg na 1000 metrów
4. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki).

Opis prób 1. Próba siły mięśni ramion

Wykonanie - z podstawionego krzesła uczestnik 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 wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji.

Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

PUNKTY	DZIEWCZĘTA - POMIAR W SEKUNDACH	CHŁOPCY - POMIAR W SEKUNDACH
1	2,0 s i mniej	3,0 s i mniej
2	2,1 - 4,0	3,1 - 4,5
3	4,1 - 5,0	4,6 - 5,5
4	5,1 - 7,0	5,6 - 7,5
5	7,1 - 9,0	7,6 - 12,0
6	9,1 - 12,5	12,1 - 17,5
7	12,6 - 15,5	17,6 - 23,0
8	15,6 - 19,5	23,1 - 29,5
9	19,6 - 23	29,6 - 35
10	24 s. i więcej	36 s. i więcej

2. Próba szybkości - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Wykonanie - Na komendę „Start" ćwiczący 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 - POMIAR W SEKUNDACH	CHŁOPCY - POMIAR W SEKUNDACH
1	43,6 i więcej	41,6 i więcej
2	43,5 - 42,6	41,5 - 40,6
3	42,5 - 41,6	40,5 - 39,6
4	41,5 - 40,6	39,5 - 37,6
5	40,5 - 38,6	37,5 - 35,6
6	38,5 - 36,6	35,5 - 33,6
7	36,5 - 34,6	33,5 - 32,6
8	34,5 - 33,6	32,5 - 31,6
9	33,5 - 32,6	31,5 - 30,1
10	32,5 i mniej	30,0 i mniej

3. Próba/Test wytrzymałości - bieg na 1000 metrów

Wykonanie – bieg odbywa się w stroju sportowym. Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas. Na komendę „Start" lub sygnał grupa rozpoczyna próbę. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Normy

PUNKTY	DZIEWCZĘTA - POMIAR W SEKUNDACH	CHŁOPCY - POMIAR W SEKUNDACH
1	6,05 i więcej	6,05 i więcej
2	5,50	5,50
3	5,40	5,35
4	5,30	5,20
5	5,15	5,05
6	4,50	4,50
7	4,30	4,35
8	4,20	4,20
9	4,10	4,05
10	4,00 i mniej	3,50 i mniej

4. **Próba siły mięśni brzucha** - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki)

Wykonanie - badany 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" badany 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
1	Do 10	Do 15
2	11 - 13	16-20
3	14 - 16	21-25
4	17- 19	26-30
5	20 - 22	31-35
6	23 - 25	36-40
7	26 - 28	41-45
8	29 - 32	46-50
9	33 - 36	51-55
10	Powyżej 36	Powyżej 56

OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

Nazwiska i imiona rodziców / opiekunów prawnych*

.....

Adres zamieszkania rodziców / opiekunów prawnych*

.....

Telefony kontaktowe .....

Wyrażam zgodę na udział syna / córki /*.....

(imię i nazwisko)

w próbie sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Technikum Mundurowym w Toruniu wg obowiązujących terminów rekrutacji na rok szkolny 2026/2027.

□ Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka w próbie sprawności fizycznej.

□ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz na wniosku rekrutacyjnym przez Technikum Mundurowe w Toruniu w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji, zgodnie z przepisami prawa oświatowego.

....

(miejscowość, data) (czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna)

* -niepotrzebne skreślić