

Test sprawności żołnierza dla klas OPW i TL

Test sprawności fizycznej dla klas Liceum Ogólnokształcącego w Oddziale Przygotowania Wojskowego oraz klas Technikum Logistycznego przeprowadza się na podstawie w Rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 2 marca 2018 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych skład egzaminu wchodzi cztery konkurencje sprawdzające wytrzymałość, siłę, motorykę oraz szybkość i zwinność. To odpowiednio: marszobieg na dystansie 3 kilometrów lub pływanie w czasie 12 minut; skłony tułowia (tzw. brzuszki) w ciągu dwóch minut, podciąganie na drążku lub pompki; oraz bieg po tzw. kopercie, który można zamienić na bieg wahadłowy 10x10 metrów.

Obowiązkowe konkurencje

1. Marszobieg na 3000 m

Wykonuje się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 żołnierzy zawodowych. Na komendę „Start” lub sygnał grupa żołnierzy zawodowych rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

2. Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

3. Podciąganie się na drążku wysokim

Wykonuje się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „Gotów” kontrolowany żołnierz zawodowy wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „Cwicz” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego, wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć

4. Bieg wahadłowy 10 x 10 m

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany 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. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystujemy chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe. Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie należy przynieść na test próby sprawności fizycznej.

Na podstawie Art. 143 Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe kandydaci do Oddziału przygotowania wojskowego zobowiązani są posiadać pisemną zgodę rodzica/opiekuna prawnego na uczęszczanie kandydata do szkoły. Kandydaci do klasy OPW muszą posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.