TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
dla kandydatów do ODDZIAŁU
PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO (OPW)
na rok szkolny 2026/2027
w Zespole Szkół Zawodowych w Gorlicach

ZASADY ORGANIZACJI TESTU:

1. Terminy testów sprawnościowych

a. I termin 08 czerwca 2026r. o godz. 9.00,

b. II termin 15 czerwca 2026 r. o godz. 9:00,

c. Termin rekrutacji uzupełniającej 21 – 22 lipca, test sprawnościowy - 23 lipca 2026r. o godz. 9.00.

2. Zbiórka kandydatów przystępujących do testu sprawnościowego do Oddziału Przygotowania Wojskowego odbędzie się w łączniku przed salą sportową.

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),

4. Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.

5. Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli: wychowania fizycznego i przedmiotów wojskowych.

6. Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.

WARUNKI DOPUSZCZENIA KANDYDATA DO TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OPW:

1. Zaświadczenie od lekarza pierwszego kontaktu o braku przeciwskazań do udziału w teście,

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.

3. Obywatelstwo polskie.

PRÓBY TESTOWE DO OPW:

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.

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.

1. Próba skoczności – skok w dal z miejsca,

Wykonanie – ćwiczący staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac. Pomiar jest mierzony w cm, od najbliższej pięty (lub części ciała dotykającej podłoża) do linii z której rozpoczyna się próbę. Wynik: z 2 wykonanych skoków bierze się pod uwagę dłuższy.

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 65 cm	Do 90 cm
2	66 – 85 cm	91 – 110
3	86 – 105 cm	111 – 130
4	106 – 120 cm	131 – 150
5	121 – 141 cm	151 – 170

6	142 – 155 cm	171 – 190
7	156 – 170 cm	191 – 210
8	171 – 191 cm	211 – 230
9	192 – 200 cm	231 – 245
10	Powyżej 200 cm	Powyżej 245

2. Próba zwinności – bieg wahadłowy 10x10.
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.

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 siły mięśni brzucha – skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki),

Wykonanie - ćwiczący 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" ćwiczący wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sek.

Normy

Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	5 -8	10 -12
2	9 – 11	13 – 15
3	12 – 15	16 – 19
4	16 – 19	20 – 23
5	20 – 23	24 – 26
6	24 – 26	27 – 29
7	27 – 29	30 – 32
8	30 – 32	33 – 35
9	33 – 35	36 – 37
10	Powyżej 36	Powyżej 38

4. Próba siły mięśni ramion – rzut piłką lekarską,
Wykonanie – uczeń staje przed linią w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest z miejsca, piłką trzymaną oburącz znad głowy. Wynik: z 2 wykonanych rzutów bierze się pod uwagę dłuższy. Długość rzutu mierzy się prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii odbicia. Dokładność pomiaru – do 10cm.

Normy

Punkty	Dziewczęta – piłka 2kg	Chłopcy – piłka 3kg	(odległość w metrach)
1	Poniżej 5	Poniżej 6	
2	5 – 5,5	6 – 6,5	
3	5,5 – 6	6,5 – 7	
4	6 – 6,5	7 – 7,5	
5	6,5 – 7	7,5 – 8	
6	7 – 7,5	8 – 8,5	
7	7,5 – 8	8,5 – 9	
8	8 – 8,5	9 – 9,5	
9	8,5 – 9	9,5 – 10	
10	9 i więcej	10 i więcej	

5. Próba wytrzymałości – wytrzymałościowy bieg wahadłowy 18-sto metrowy (Beep Test).

Wykonanie – na sali gimnastycznej zostanie wyznaczony dwoma równoległymi liniami odcinek 18m. Odtwarzacz multimedialny do odtworzenia nagrania z protokołem dźwiękowym testu. Występują w nim sygnały dźwiękowe do zmiany kierunku ruchu. Test polega na przebiegnięciu jak największej ilości 18-sto metrowych odcinków zgodnie z tempem dyktowanym przez sygnały dźwiękowe z nagrania. Próba zaczyna się wolnym truchtem, a kończy szybkim biegiem. Ćwiczący biegną takim tempem aby w momencie usłyszenia sygnału do zmiany kierunku poruszania się, znajdować się na linii końcowej 18-sto metrowego odcinka. Dokładność to dwa-trzy kroki. Zadaniem ćwiczącego jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Ćwiczący kończy próbę jeżeli nie jest w stanie utrzymać podawanego sygnałami tempa i trzy razy nie zdąży do linii końcowej 18-sto metrowego odcinaka w chwili brzmienia sygnału lub gdy sam zdecyduje, że nie ma już siły na kontynuowanie próby.

Normy

Punkty	Odcinki Dziewczęta	Odcinki Chłopcy
1.	0-5	0-10
2.	6-10	11-20
3.	11-15	21-30
4.	16-20	31-40
5.	21-25	41-50
6.	26-30	51-60
7.	31-35	61-70
8.	36-40	71-80
9.	41-45	81-90
10.	45-50	91-100

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