

Opis prób sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału o profilu mundurowym oraz klasy o profilu usportowionym w Zespole Szkół Ponadpodstawowych im. I. J. Paderewskiego w Sulejówku.

Lista kandydatów przystępujących do próby sprawności fizycznej zostanie podana w dniu 3 czerwca 2026 r. o godz. 12 00

Próby sprawności fizycznej przeprowadza się na boisku szkolnym i/lub sali gimnastycznej w dniach:

- **8 czerwca 2026 r. o godz. 10 00 -- dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego**
- **9 czerwca 2026 r. o godz. 10 00 – dla kandydatów do klasy o profilu usportowionym**

II termin - wyłącznie dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych nie przystąpili do sprawdzianu w I terminie:

- **29 czerwca 2025 godz. 10 00 - dla kandydatów do OPW)**
- **30 czerwca 2026 r. – dla kandydatów do klasy usportowionej**

Kandydat lub jego rodzic w tej sytuacji zobowiązany jest przedstawić stosowny dokument poświadczający brak możliwości przystąpienia do sprawdzianu nie później niż w dniu próby.

Termin próby w postępowaniu uzupełniającym: 30.07.2026 r. godz. 10 00

Podanie listy kandydatów którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej:

W I terminie – do 15 czerwca 2026 r.

W II terminie - do 2 lipca 2026 r.

W terminie uzupełniającym – do 31 lipca 2026 r.

Informacje organizacyjne:

- Kandydat do szkoły wykonuje testy w stroju i obuwiu sportowym (nie można biegać w kolcach).
- Niedopuszczalne jest podczas testu noszenie biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenia ciała.
- Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
- Test sprawności będzie przeprowadzony zgodnie z harmonogramem i zaleceniami GIS i MZ.
- Należy pamiętać, iż warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest dostarczenie pisemnej zgody rodziców/ opiekunów prawnych na udział kandydata w próbie sprawności fizycznej do ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO lub KLASY O PROFILU USPORTOWIONYM oraz orzeczenia lekarskiego o braku

przeciwwskazań zdrowotnych do nauki wydanego przez lekarza POZ(klasa OPW) i lekarza medycyny sportu (klasa o profilu usportowionym). Dokumenty należy złożyć wraz z wnioskiem o przyjęcie do ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO/ KLASY O PROFILU USPORTOWIONYM).

Próba sprawności fizycznej

1. Bieg na 100 metrów

W konkurencji decyduje czas ukończenia.

2. Bieg po kopercie

Konkurencja przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3x5 metrów, na którym w wyznaczonych miejscach stoją tyczki. Na komendę „start” kandydat zaczyna bieg zgodnie z wyznaczonym kierunkiem, omijając tyczki od strony zewnętrznej. Kandydat pokonuje trasę trzykrotnie. Podczas biegu obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przetrzymywania stojących tyczek. O wyniku decyduje czas biegu.

3. Skok w dal obunóż z miejsca

Kandydat wykonuje skok w dal obunóż z wyznaczonego miejsca. O wyniku decyduje odległość skoku mierzona stopami.

4. Klaskanie pod kolanami – test na szybkość

Kandydat biegnie w miejscu przez 10 sekund, wysoko podnosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Liczona jest liczba klaśnień.

5. Nożyce pionowe na materacu – test siły mięśni brzucha

Kandydat leży na plecach, z rękoma położonymi obok tułowia, nogi uniesione.

Kandydat wykonuje nożyce pionowe. O wyniku decyduje czas trwania próby (min. 1 minuta).