

## **ZASADY PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCIOWEGO do klasy pierwszej oddział przygotowania wojskowego - technik informatyk i technik mechatronik**

Kandydat(ka) ubiegający się o przyjęcie do oddziału przygotowania wojskowego o kierunku technik informatyk i technik mechatronik w Technikum nr 1 w Tomaszowie Maz., zobowiązany jest do zaliczenia testu sprawnościowego, który obejmuje następujące konkurencje:

### **CHŁOPCY**

- a) **siła ramion** – podciąganie się na drążku wysokim
- b) **szybkość i zwinność** – bieg po „kopercie”
- c) **próba siły mięśni brzucha** – skłony w leżeniu tyłem na materacu przy drabinkach

### **DZIEWCZĘTA**

- a) **siła ramion** – uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce
- b) **szybkość i zwinność** – bieg po „kopercie”
- c) **próba siły mięśni brzucha** – skłony w leżeniu tyłem na materacu przy drabinkach

### **Za sprawdzian można uzyskać maksymalnie 120 pkt:**

- do 90 pkt za próby testowe
- do 10 pkt preferencyjnych za uzyskanie w każdej konkurencji lepszego wyniku niż podany w tabeli.

### **Zasady przeprowadzania testu sprawnościowego:**

**1. Podciąganie się na drążku** – odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „gotów” zdający wykonuje zwis nachwytem na ramionach wyprostowanych i pozostaje w bezruchu. Na komendę „ćwicz” zdający podciąga się tak, by broda znalazła się ponad drążkiem, wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie. Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia.

Oceniający głośno wymienia kolejne liczby zaliczonych podciągnięć, jeżeli zdający nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem oceniający głośno powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć. Próba kończy się, gdy kontrolowany zrezygnuje z kontynuowania ćwiczenia.

**2. Bieg zygzakiem „koperta”** – odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” zdający rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę



Bieg po kopercie (czas w sek.)	22-23	23,1-24,1	24,2-25,1	25,2-26,5	26,6-28
Skłony tułowia - brzuszki (ilość)	60-55	54-50	49-45	44-40	<40

### Dziewczęta

Liczba pkt	30	25	20	15	10
Uginanie ramion na ławeczce gimn. (ilość)	25	20	15	10	4
Bieg po kopercie (czas w sek.)	24-25	25,1-26,5	26,6-27	27,1-27,5	27,6-28
Skłony tułowia - brzuszki (ilość)	60-55	54-50	49-45	44-40	<40

Informacje dodatkowe:

1. Kandydat nieobecny na teście sprawnościowym zobowiązany jest przedstawić usprawiedliwienie nieobecności i wziąć udział w teście, w ustalonym terminie przez komisję rekrutacyjną.

2. Kandydat, który w dniu odbywania testu posiada długotrwałe zwolnienie lekarskie z ćwiczeń fizycznych lub uległ kontuzji uniemożliwiającej odbycie testu oraz nie może przystąpić do niego w terminie dodatkowym – będzie podlegał ocenie indywidualnej, w której kryteriami przyznania punktów będą:

- ocena z wychowania fizycznego na pierwsze śródrocze roku szkolnego 2025/2026 i ocena końcowa na świadectwie ukończenia klasy VII- max 40pkt.

Punkty za oceny w I śródrocze roku szkolnego 2025/2026

- ocena celująca 20pkt
- ocena bardzo dobra 15pkt
- ocena dobra 10 pkt
- ocena dostateczna 5pkt

Punkty za oceny na świadectwie końcowym klasy VII

- ocena celująca 20pkt
- ocena bardzo dobra 15pkt
- ocena dobra 10 pkt
- ocena dostateczna 5pkt

- uprawianie dyscypliny sportowej w klubie sportowym (zaświadczenie z klubu o byciu zawodnikiem) max 20pkt
- udokumentowane osiągnięcia sportowe ze szkoły (zaświadczenie ze szkoły o osiągnięciach sportowych) – max 30pkt
- udokumentowane osiągnięcia sportowe z klubu sportowego (zaświadczenie z klubu o osiągnięciach sportowych) -max 30pkt