

**PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DLA KANDYDATÓW DO  
ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO  
ORAZ ODDZIAŁU O PROFILU MUNDUROWYM  
W ZESPOLE SZKÓŁ IM. KOMISJI EDUKACJI NARODOWEJ  
W TYMBARKU  
NA ROK SZKOLNY 2026/2027**

**Termin sprawdzianu:** 09. 06. 2026 r.

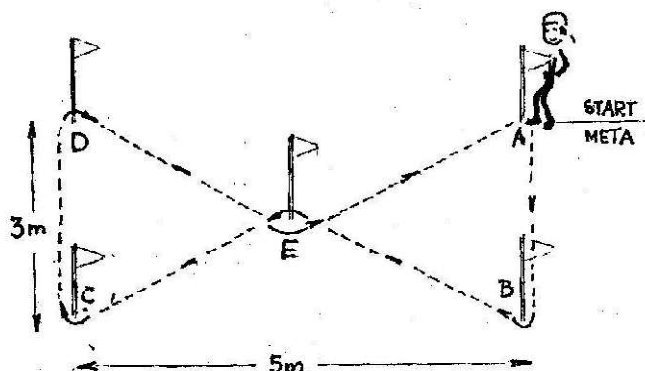
**Miejsce:** sala gimnastyczna Zespołu Szkół im. KEN w Tymbarku, 34-650 Tymbark 349

**Wymagane:** strój i obuwie sportowe, zgoda rodziców

## 1. BIEG PO KOPERCIE (rys. 1)

### Wykonanie

Bieg zygzakiem - sposób wykonania: w prostokącie 5m x 3m we wszystkich rogach i środku na przecięciu się przekątnych, ustawione są pacholki. Zawodnik startuje z pozycji wykroczonej (start wysoki) i omijając chorągiewki obiega je trzykrotnie po wyznaczonej trasie nie dotykając ich żadną częścią ciała.



Rysunek 1. Bieg po kopercie

### Pomiar

Wykonuje się dwie próby - liczy się czas lepszy. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

### Sprzęt i pomoce

Tyczki ( 5 sztuk), stoper, boisko.

### PUNKTACJA: 1-7 pkt.

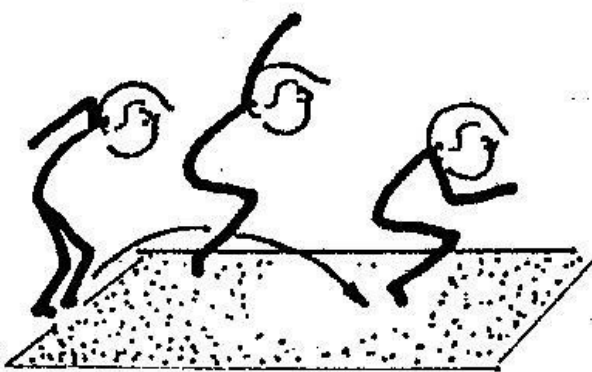
DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
23s i mniej	7	21s i mniej	7
23,1s-25s	6	21,1s-23s	6
25,1s-26s	5	23,1s-24s	5
26,1s-27s	4	24,1s-25s	4
27,1s-29s	3	25,1s-27s	3
29,1s-32s	2	27,1s-29s	2
32,1s-35	1	29,1 -31	1

**Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie wyniku 35 sekund (lub lepszego) dla dziewcząt i 31 sekund (lub lepszego) dla chłopców.**

## 2. SKOK W DAL Z MIEJSCA (rys. 2)

### Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – stopy na szerokość bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do przysiadu ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.



Rysunek 2. Skok w dal z miejsca

### Ocena:

Z trzech skoków mierzonych z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość skoku mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu pięty do linii odbicia.

### Sprzęt i pomoce:

Taśma miernicza, materac.

### PUNKTACJA: 1-7 pkt.

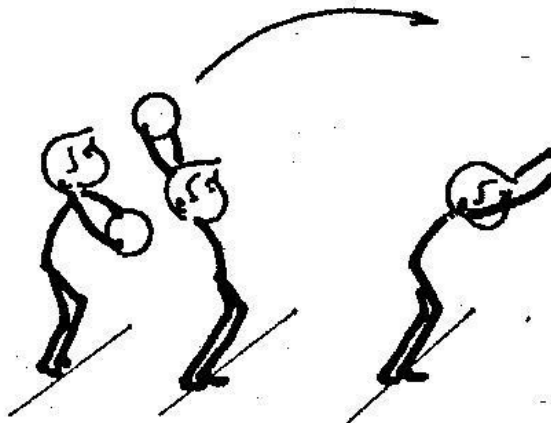
DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
200cm i więcej	7	220cm i więcej	7
190cm-199cm	6	210cm-219cm	6
180cm-189cm	5	200cm-210cm	5
170cm-179cm	4	190cm-199cm	4
150cm-169cm	3	170cm-189cm	3
130cm-149cm	2	140cm-169cm	2
100cm-129cm	1	120cm-139cm	1

**Warunkiem zaliczeni atestu jest uzyskanie wyniku powyżej 100 cm dla dziewcząt i 120 cm dla chłopców.**

### 3. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ(2 kg) Z MIEJSCA W PRZÓD, ZZA GŁOWY (rys. 3)

#### Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokość bioder, ustawione równoległe kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonych ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy.



Rysunek 3. Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód zza głowy

#### Ocena:

Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

#### Sprzęt i pomoce:

Piłka lekarska 2 kg, taśma miernicza.

#### PUNKTACJA: 1-7 pkt.

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
8m i więcej	7	12m i więcej	7
7,50m-7,99m	6	11,50m-11,99m	6
7,0m-7,49m	5	11,0m-11,49m	5
6,50m-6,99m	4	10,10m-10,99m	4
6,0m-6,49m	3	9,1m-10, 0m	3
5,10m-5,99m	2	8,1m-9,0m	2
4,0m -5,0m	1	6,0m -8,0m	1

**Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie wyniku powyżej 4 metrów dla dziewcząt i 6 metrów dla chłopców.**

## **PUNKTACJA ŁĄCZNA**

Na całkowitą ocenę sprawnościową składają się:

1. Bieg po kopercie 1 – 7 pkt.
2. Skok w dal z miejsca 1 – 7 pkt.
3. Rzut piłka lekarską (2kg) z miejsca w przód, zza głowy 1 – 7 pkt.

łącznie maksymalnie zdający może uzyskać 21 pkt.

Minimalna ilość punktów do uzyskania kwalifikacji na sprawdzianie sprawnościowym wynosi 5 pkt.

W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się dodatkowy termin sprawdzianu w późniejszym terminie, na pisemny wniosek kandydata.

Zaliczenie sprawdzianu jest warunkiem koniecznym do dalszego postępowania rekrutacyjnego.