

## **TEST SPRAWNOŚCIOWY DLA KANDYDATÓW DO KLASY TECHNIK LOGISTYK O PROFILU WOJSKOWYM**

1. Test zostanie przeprowadzony w sali gimnastycznej **Zespołu Szkół Ekonomiczno-Usługowych w Zabrze** w dniu **2 czerwca 2023 r.** w godzinach **9:00 -15:00**.
2. O dokładnej godzinie rozpoczęcia testu kandydaci zostaną poinformowani telefonicznie.
3. Przed przystąpieniem do testu kandydaci podlegają weryfikacji, w trakcie której okazują:
  - **dokument ze zdjęciem**
  - **zgody rodziców/opiekunów prawnych** na udział w teście (**załącznik 2**)
4. W trakcie weryfikacji kandydaci otrzymują kartę wyników (**załącznik 3**), na której będą zapisywane wyniki poszczególnych prób a także wynik końcowy potwierdzony podpisem członków komisji
5. Dodatkowym warunkiem udział w teście jest posiadanie **stroju sportowego** oraz **zmiennego obuwia sportowego**.
6. Za poprawne przeprowadzenie testu odpowiedzialna jest komisja powołana przez Dyrektora ZSE-U w Zabrze, w skład której wchodzi nauczyciele WF.
7. Przed testem kandydaci wykonują rozgrzewkę przeprowadzoną przez członka komisji.
8. Kolejność prób podczas testu jest losowa a między kolejnymi próbami kandydatom przysługuje co najmniej 15 minutowa przerwa.
9. W trakcie testu kandydaci mają prawo do **tylko do 1 mierzalnej próby**. W uzasadnionych przypadkach losowych próbę można poprawiać i jest to próba ostateczna. O możliwości poprawy decydują członkowie komisji.
10. W skład testu wchodzi 3 niżej opisane próby, oceniane w skali 0-6 punktów. Maksymalny wynik testu to **18 punktów**. Minimalna liczba **5 punktów**.

### **PRÓBA 1**

**Sila i wytrzymałość mięśni brzucha.**

**Maksymalna liczba siadów z leżenia tyłem w ciągu 1 minuty.**

**Pozycja wyjściowa:** W leżeniu tyłem na materacu, nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość około 30cm, zaczepione o pierwszy lub drugi szczebel drabinki, ręce splecione na karku;

**Próba:** Na sygnał kandydat z leżenia tyłem przechodzi do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolan.

**Wynik:** Liczba poprawnie wykonanych siadów z leżenia w czasie 1 min.

Dziewczęta		Chłopcy	
Punkty	Wynik	Punkty	Wynik
6	33	6	39
5	29-32	5	34-38
4	24- 28	4	29-33
3	20-23	3	24-28
2	16-19	2	20-23
1	11-15	1	16-19
0	< 10	0	< 15

## PRÓBA 2

**Siła i wytrzymałość mięśni ramion, barków i grzbietu.**

**Zwis na drążku o ugiętych ramionach (dziewczęta )**

**Pozycja wyjściowa:** Z postawy stojącej kandydatka chwytą drążek nachwytem lub podchwytem i wykonuje zwis tak aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem. Drążek umocowany jest na wysokości umożliwiającej swobodne przyjęcie pozycji wyjściowej.

**Próba:** Zadanie polega na jak najdłuższym utrzymaniu się w zwisie od chwili gdy broda kandydatki znajdzie się nad drążkiem do momentu kiedy jej oczy znajdą się poniżej drążka.

**Wynik:** Czas zwisu w sekundach

**Podciąganie na drążku (chłopcy)**

**Pozycja wyjściowa:** Kandydat chwytą drążek nachwytem lub podchwytem na szerokość barków i wykonuje zwis prosty.

**Próba:** Na sygnał kandydat ugina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku wraca do zwisu prostego.

Ćwiczący nie wykonuje ruchów wahadłowych nóg ani całego ciała.

**Wynik:** maksymalna liczba podciągnięć.

Dziewczęta		Chłopcy	
pkt	wynik	pkt	wynik
6	20,0 s	6	15
5	15,0 – 19,9 s	5	12-14
4	10,0 – 14,9 s	4	8-11
3	6,0 – 9,9 s	3	5-7
2	3,0 - 5,9 s	2	3-4
1	1,0 – 2,9 s	1	1-2
0	0,0 - 0,9	0	0

### PRÓBA 3

**Szybkość biegowa, zwinność.**

**Bieg wahadłowy 10x5 m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku .**

**Pozycja wyjściowa:** kandydat ustawia się przed wyznaczoną linią w pozycji wysokiej.

**Próba:** na sygnał kandydat biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5 m i przekraczając obiema stopami linię i wraca pokonując odległość dystans 10 razy.

**Wynik:** Czas potrzebny do pokonania pełnych 10 odcinków z dokładnością do 0,1 sekundy.

Dziewczęta		Chłopcy	
Pkt.	Wynik	Pkt.	Wynik
6	19,9 s	6	18,5 s
5.	20,0 - 21,0 s	5	18,6 - 19,5 s
4	21,1 - 22,0 s	4	19,6 - 21,5 s
3	23,1 - 24,0 s	3	21,6 - 22,5 s
2	24,1- 25,0 s	2.	22,6 - 23,5 s
1	25,1 – 26,0	1	23,6 - 24,5 s
0	< 26,1 s	0	<24,6 s

Załącznik 2.

## OŚWIADCZENIE RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwiska i imiona rodziców / opiekunów prawnych\*

.....

..

Adres zamieszkania rodziców / opiekunów prawnych\*

.....

..

Telefony kontaktowe .....

Wyrażam zgodę na udział syna / córki/ podopiecznego\*.....

(imię i nazwisko)

w egzaminie sprawnościowym do klasy pierwszej Technikum nr 4 kształcącej w zawodzie technik logistyk o profilu wojskowym w Zespole Szkół Ekonomiczno-Usługowych w Zabrze.

- Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w próbach sprawności fizycznej.
- Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz na wniosku rekrutacyjnym przez Zespół Szkół Ekonomiczno-Usługowych w Zabrze w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji, zgodnie z przepisami prawa oświatowego.

.....  
(miejsowość, data )

.....  
( czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna )

\* -niepotrzebne skreślić

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu egzaminu sprawnościowego organizatorom.

**KARTA WYNIKÓW KANDYDATA DO KLASY  
TECHNIK LOGISTYK O PROFILU WOJSKOWYM**.....  
(imię i nazwisko, PESEL)

<b>lp.</b>	<b>próba</b>	<b>wynik</b>	<b>punkty</b>	<b>podpis</b>
1.	Siła i wytrzymałość mięśni brzucha (brzuszki)			
2.	Siła i wytrzymałość mięśni ramion barków i grzbietu (podciąganie)			
3.	Szybkość biegowa i zwinność (bieg 10 x 5 m)			
<b>SUMA PUNKTÓW:</b>				