

REGULAMIN

Prób Sprawnościowych

w Zespole Szkół Rolniczych i Technicznych w Powodowie

§1

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady organizacji i przeprowadzenia prób sprawnościowych dla kandydatów do Zespołu Szkół Rolniczych i Technicznych w Powodowie.
2. Próby sprawnościowe stanowią element postępowania rekrutacyjnego.
3. Celem prób sprawnościowych jest ocena poziomu ogólnej sprawności fizycznej kandydatów.
4. Próby sprawnościowe przeprowadza Komisja Rekrutacyjna powołana przez Dyrektora Szkoły.

§2

Termin i miejsce

1. Próby sprawnościowe odbędą się dnia **8 czerwca 2026 r.**
2. Godzina przeprowadzenia prób sprawnościowych: **15:00–17:00.**
3. Miejscem przeprowadzenia prób sprawnościowych jest **sala gimnastyczna ZSRiT w Powodowie.**
4. Kandydaci zobowiązani są do stawienia się na miejsce egzaminu najpóźniej 15 minut przed jego rozpoczęciem.
5. Dla osób nie mogących wziąć udziału z przyczyn losowych 8 czerwca 2026 r. w próbach sprawnościowych, dodatkowy II termin **wyznaczony jest na 15 czerwca 2026 r., w godz. 15:00-17:00. Miejsce egzaminu – sala gimnastyczna w ZSRiT w Powodowie.**

§3

Warunki dopuszczenia do egzaminu

1. Do prób sprawnościowych mogą przystąpić wyłącznie kandydaci zdrowi, bez przeciwwskazań do wzmożonego wysiłku fizycznego.
2. Warunkiem przystąpienia do prób sprawnościowych jest:
 - a) okazanie dokumentu tożsamości ze zdjęciem,

- b) złożenie oświadczenia rodziców/opiekunów prawnych o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w teście,
 - c) dostarczenie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w teście sprawnościowym.
3. Do prób sprawnościowych nie powinny przystępować osoby z urazami kostno-stawowymi, chorobami układu krążenia, układu oddechowego, cukrzycą, silnymi alergiami lub innymi schorzeniami ograniczającymi możliwość bezpiecznego wykonywania wysiłku fizycznego.
 4. W dniu egzaminu kandydat powinien być wypoczęty oraz nie wykazywać objawów infekcji.

§4

Zasady bezpieczeństwa

1. Próby sprawnościowe przeprowadzane są pod nadzorem nauczycieli wychowania fizycznego.
2. Próby sprawnościowe poprzedzone są obowiązkową rozgrzewką.
3. Kandydaci zobowiązani są do:
 - a) przestrzegania poleceń komisji,
 - b) stosowania zasad bezpieczeństwa obowiązujących w sali gimnastycznej,
 - c) używania odpowiedniego stroju sportowego i obuwia zmiennego.
4. Zabrania się przystępowania do prób sprawnościowych w biżuterii. Włosy powinny być związane, a paznokcie krótkie.
5. W przypadku pogorszenia samopoczucia kandydat zobowiązany jest natychmiast poinformować komisję.

§5

Zakres egzaminu

Egzamin obejmuje pięć prób sprawnościowych:

1. PRÓBA MOCY

Skok w dal z miejsca (20 pkt)

Opis próby:

- Skok obunóż z miejsca zza wyznaczonej linii.
- Dozwolony zamach ramion.
- Lądowanie obunóż.
- Mierzy się odległość od linii odbicia do najbliższego śladu pięty.
- 2 próby – liczony lepszy wynik.

2. PRÓBA ZWINNOŚCI

Bieg wahadłowy 4 × 10 m z przenoszeniem klocka (20 pkt)

Opis próby:

- Na sygnał start.
- Bieg 10 m, podniesienie klocka, powrót i odłożenie.
- Łącznie 4 odcinki po 10 m.
- Czas mierzony z dokładnością do 0,1 s.
- 1 próba.

3. SIŁA MIĘŚNI RAMION

Zwis na drążku na prostych rękach (20 pkt)

Opis próby:

- Chwył oburącz nachwytem zamkniętym.
- Ręce wyprostowane.
- Ciało nieruchome.
- Czas zwisu liczony jest do momentu puszczenia drążka jakąkolwiek ręką

4. SIŁA DYNAMICZNA MIĘŚNI BRZUCHA (20 pkt)

Opis próby:

- Leżenie tyłem na materacu.
- Kolana ugięte 90°.
- W rękach piłka 1 kg.
- Ruch:
 1. Dotknięcie piłką drabinek przed sobą (siad).
 2. Powrót i dotknięcie materaca za głową.
- Czas: 30 sekund.
- Liczba poprawnych powtórzeń.

5. WYTRZYMAŁOŚĆ

Beep Test – liczba przebiegniętych odcinków (20 pkt)

Maksymalna liczba punktów do uzyskania: **100 punktów.**

1. Skok w dal z miejsca (20pkt) Chłopcy ≥ 230 cm – 20 pkt 220–229 – 18 pkt 210–219 – 16 pkt 200–209 – 14 pkt 190–199 – 12 pkt 180–189 – 10 pkt 170–179 – 8 pkt 160–169 – 6 pkt 150–159 – 4 pkt <150 – 2 pkt	1. Skok w dal z miejsca (20pkt) Dziewczęta ≥ 190 cm – 20 pkt 180–189 – 18 pkt 170–179 – 16 pkt 160–169 – 14 pkt 150–159 – 12 pkt 140–149 – 10 pkt 130–139 – 8 pkt 120–129 – 6 pkt 110–119 – 4 pkt <110 – 2 pkt
2. Bieg 4 × 10 m (20 pkt) Chłopcy $\leq 10,0$ s – 20 pkt 10,1–10,3 – 18 pkt 10,4–10,6 – 16 pkt 10,7–10,9 – 14 pkt 11,0–11,2 – 12 pkt 11,3–11,5 – 10 pkt 11,6–11,8 – 8 pkt 11,9–12,1 – 6 pkt 12,2–12,4 – 4 pkt powyżej 12,5 – 2 pkt	2. Bieg 4 × 10 m (20 pkt) Dziewczęta $\leq 11,0$ s – 20 pkt 11,1–11,3 – 18 pkt 11,4–11,6 – 16 pkt 11,7–11,9 – 14 pkt 12,0–12,2 – 12 pkt 12,3–12,5 – 10 pkt 12,6–12,8 – 8 pkt 12,9–13,1 – 6 pkt 13,2–13,4 – 4 pkt powyżej 13,5 – 2 pkt
3. Zwis na drążku (20 pkt) Chłopcy ≥ 60 s – 20 pkt 50–59 – 18 pkt 40–49 – 16 pkt 35–39 – 14 pkt 30–34 – 12 pkt 25–29 – 10 pkt 20–24 – 8 pkt 15–19 – 6 pkt 10–14 – 4 pkt <10 – 2 pkt	3. Zwis na drążku (20 pkt) Dziewczęta ≥ 40 s – 20 pkt 35–39 – 18 pkt 30–34 – 16 pkt 25–29 – 14 pkt 20–24 – 12 pkt 15–19 – 10 pkt 12–14 – 8 pkt 8–11 – 6 pkt 5–7 – 4 pkt <5 – 2 pkt
4. Siła mięśni brzucha – 30 sekund (20 pkt) Chłopcy ≥ 30 powt. – 20 pkt 27–29 – 18 pkt	4. Siła mięśni brzucha – 30 sekund (20 pkt) Dziewczęta ≥ 26 powt. – 20 pkt 23–25 – 18 pkt

24–26 – 16 pkt 22–23 – 14 pkt 20–21 – 12 pkt 18–19 – 10 pkt 16–17 – 8 pkt 14–15 – 6 pkt 12–13 – 4 pkt <12 – 2 pkt	20–22 – 16 pkt 18–19 – 14 pkt 16–17 – 12 pkt 14–15 – 10 pkt 12–13 – 8 pkt 10–11 – 6 pkt 8–9 – 4 pkt <8 – 2 pkt
5. Beep Test – liczba odcinków (20 pkt) Chłopcy ≥ 90 – 20 pkt 82–89 – 18 pkt 74–81 – 16 pkt 66–73 – 14 pkt 58–65 – 12 pkt 50–57 – 10 pkt 42–49 – 8 pkt 35–41 – 6 pkt 28–34 – 4 pkt <28 – 2 pkt	5. Beep Test – liczba odcinków (20 pkt) Dziewczęta ≥ 70 – 20 pkt 63–69 – 18 pkt 56–62 – 16 pkt 49–55 – 14 pkt 42–48 – 12 pkt 35–41 – 10 pkt 30–34 – 8 pkt 25–29 – 6 pkt 20–24 – 4 pkt <20 – 2 pkt

§7

Zaliczenie egzaminu

1. Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów.
2. Warunkiem uzyskania wyniku pozytywnego jest:
 1. zdobycie minimum 50 punktów łącznie,
 2. uzyskanie co najmniej 6 punktów z beep testu.
3. Wyniki zatwierdza Komisja Rekrutacyjna.
4. Decyzja komisji jest ostateczna.

§8

Postanowienia końcowe

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem podpisania przez Dyrektora Szkoły.
2. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzję podejmuje Dyrektor Szkoły.

OŚWIADCZENIE RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH

o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w egzaminie sprawnościowym

Ja, niżej podpisany/a

.....
(imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego)

zamieszkały/a

.....
oświadczam, że moje dziecko

.....
(imię i nazwisko kandydata)

data urodzenia:

nie posiada przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w egzaminie sprawnościowym
organizowanym przez **Zespół Szkół Rolniczych i Technicznych w Powodowie**
w dniu **8 czerwca 2026 r./15 czerwca 2026 r.** *

Oświadczam, że stan zdrowia dziecka pozwala na wykonywanie wzmożonego wysiłku fizycznego,
a w szczególności udział w następujących próbach sprawnościowych:

- skok w dal z miejsca,
- bieg wahadłowy 4 × 10 m,
- zwis na drążku,
- ćwiczenie siły dynamicznej mięśni brzucha z piłką 1 kg,
- beep test (bieg wytrzymałościowy).

Jednocześnie potwierdzam, że zapoznałem/am się z regulaminem egzaminu sprawnościowego oraz
zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi podczas jego przeprowadzania.

Biorę odpowiedzialność za podjęcie decyzji o udziale dziecka w egzaminie.

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

.....
miejscowość, data.....

Telefon kontaktowy:

*niepotrzebne skreślić

Protokół zbiorczy z egzaminu sprawnościowego ZSRiT w Powodowie

Data egzaminu:

Godzina: 15:00–17:00

Miejsce: Sala gimnastyczna ZSRiT w Powodowie

Komisja w składzie:

1. – Przewodniczący

2. – Członek

3. – Członek

4. – Członek

Liczba kandydatów przystępujących do egzaminu:

Wymaganą liczbę punktów (50) uzyskało:

Uwagi komisji:

.....
.....
.....

Podpisy członków komisji:

1.

2.

3.

4.

Powodowo, dnia