

Kandydacie do klasy wojskowej

**ZANIM PODEJMIESZ DECYZJĘ O NAUCE
W ODDZIALE PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO,
KONIECZNIE ZAPOZNAJ SIĘ
Z REGULAMINEM KLAS WOJSKOWYCH w ZSB w BRANIEWIE 😊**
(dostępny na stronie w zakładce DOKUMENTY SZKOLNE)

- oto najważniejsze informacje dotyczące egzaminu sprawnościowego:

1. Na egzamin przychodzimy nie wcześniej jak kwadrans przed planowaną godziną rozpoczęcia (godz. 15:10); adres: JW 2980, 9 BBKPanc., ul. Sikorskiego 41, zbiórka pod bramą przy Biurze Przepustek
2. Egzamin odbywać się będzie na terenie 9 BBKPanc.
3. Na egzamin przychodzimy bez rodziców, opiekunów, kolegów etc.
4. Na egzamin zdający przychodzi przebrany w strój sportowy; szatnie traktuje się wyłącznie jako miejsce pozostawienia rzeczy osobistych na czas egzaminu (nakrycie wierzchnie, torba) po czym udaje się we wskazane miejsce z aktualnym zaświadczeniem lekarskim, stwierdzającym brak zastrzeżeń do wysiłku fizycznego (Każdy zdający musi przynieść na egzamin zaświadczenie od lekarza rodzinnego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w teście sprawności fizycznej do klasy wojskowej.)
5. Po rozpoczęciu egzaminu słuchamy procedur postępowania przekazywanych przez osobę odpowiedzialną za egzamin.
6. Po zakończeniu testów można udać się do domu.

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy wojskowej

Każda osoba składająca podanie do klasy wojskowej, bierze udział w teście sportowym celem diagnozowania poziomu sprawności fizycznej kandydata. Przystępujemy do trzech konkurencji sportowych w stosownym ubiorze: krótkie spodenki, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe, buty sportowe bez kolców, o dobrej przyczepności do podłoża. Każda próba sprawnościowa wykonywana jest jeden raz.

Test obejmuje:

Dziewczęta

Test siły: zwis na drążku na czas
Test szybkości: bieg wahadłowy 10x10m
Test wytrzymałościowy: test Coopera

Chłopcy:

Test siły: podciąganie na drążku na liczbę
Test szybkości: bieg wahadłowy 10x10m
Test wytrzymałościowy: test Coopera

Kolejność zdawanych konkurencji: test siły, test szybkości, test wytrzymałości.
Czas trwania testu: około dwóch i pół godziny w jednym dniu.

Opisy konkurencji

Zwis na drążku: startujący trzyma drążek podchwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „START” zaczyna się próba zwisu i trwa do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się nad drążkiem. Wynikiem, jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy startujący/a oprze lub opuści brodę poniżej drążka.

Bieg wahadłowy: startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.

Test Coopera: bieg po bieżni lekko atletycznej przez 12 minut. Wynikiem jest dystans pokonany przez startującego/cą w czasie biegu. Startujący biegną w grupach maksymalnie 10 osobowych.

Podciągnięcia na drążku na liczbę: startujący chwytą drążek podchwytem na szerokość barków i wykonuje zwis prosty. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem. Po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego. Ćwiczący nie wykonuje ruchów wahadłowych nóg i całego ciała.

DZIEWCZĘTA			
Poziom sprawności	drażek	bieg wahadłowy	test Coopera
Niski	20s	33,4s	1750m
Średni	35s	32,4s	1800-1900m
Dobry	50s	30,4s	1950-2100m
Bardzo dobry	60s	29,4s	2150-2250m
Wysoki	85s	28,4s	2300m

CHŁOPCY			
Poziom sprawności	drażek	bieg wahadłowy	test Coopera
Niski	4	32,4s	2100m
Średni	6	31,4s	2250-2350m
Dobry	9	30,4s	2400-2600m
Bardzo dobry	12	28,4s	2650-2759m
Wysoki	14	27,0s	2800m