

## **REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLAS WOJSKOWYCH W PCE W LĘBORKU**

1. Kandydaci do klas wojskowych (oddziałów przygotowania wojskowego) przystępując do prób sprawności fizycznej w wyznaczonym dniu, zobowiązani są posiadać strój sportowy i obuwie zmienne oraz oświadczenie rodzica lub opiekuna prawnego wyrażającego zgodę na udział dziecka (Załącznik nr 2).
2. Lista kandydatów przystępujących do prób sprawności fizycznej zostanie podana w dniu 1 czerwca 2023 r. Próby sprawności fizycznej przeprowadzone zostaną, zgodnie z udostępnionym na stronie internetowej szkoły harmonogramem, w dniach 5, 6 i 7 czerwca 2023 r. (poniedziałek, wtorek i środa) od godziny 14.00 na terenie szkoły przy ul. Pionierów 16.
3. Kandydat do klas:
  - technik logistyk o profilu wojskowym/ oddziału przygotowania wojskowego,
  - technik budownictwa o profilu wojskowymwinien przystąpić do prób sprawnościowych w czterech konkurencjach.
4. Opis prób sprawnościowych:
  - Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – chłopcy – ćwiczący wykonuje ugięcia ramion tak nisko, aż bark znajdzie się poniżej stawu łokciowego i z powrotem do pełnego wyprost.
  - Bieg wahadłowy 4x10m – dziewczęta i chłopcy – ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę dwukrotnie, czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.
  - Bieg po kopercie 5x3m – dziewczęta i chłopcy – ćwiczący biegnie zygzakiem wg. wyznaczonej trasy – 2 obiegi.
  - Skok w dal z miejsca – dziewczęta i chłopcy – ćwiczący skacze sprzed wyznaczonej linii z odbicia obunóż.
  - Rzut piłką lekarską – dziewczęta – ćwiczący wykonują rzut piłką lekarską 2 kg zza głowy z miejsca sprzed wyznaczonej linii.

5. Informacja o minimach wymaganych w próbach sprawnościowych.

**CHŁOPCY:**

L.p.	PRÓBA	MINIMUM
1.	Ugięcia ramion w podporze przodem ( pompki )	Minimalna ilość - 5 razy - próba zaliczona
2.	Bieg po kopercie 5x3 m (czas w sekundach)	Minimalny czas - 22 sek. - próba zaliczona
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	Minimalna odległość - 170 cm - próba zaliczona
4.	Bieg wahadłowy 4x10 m (czas w sekundach)	Minimalny czas - 15 sek. - próba zaliczona

**DZIEWCZĘTA:**

L.p.	PRÓBA	MINIMUM
1.	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	Minimalna odległość - 4,50 - próba zaliczona
2.	Bieg po kopercie 5x3 m (czas w sekundach)	Minimalny czas - 25 sek. - próba zaliczona
3.	Skok w dal z miejsca (odległość w centymetrach)	Minimalna odległość - 150 cm - próba zaliczona
4.	Bieg wahadłowy 4x10 m (czas w sekundach)	Minimalny czas - 17 sek. - próba zaliczona

6. Próbę sprawności fizycznej zalicza kandydat, który uzyskał minimum **określone w tabeli z czterech konkurencji.**
7. Lista kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej zostanie podana do publicznej wiadomości do dnia **14 czerwca 2023 r.**, a dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie, nie później niż do **6 lipca 2023 r.**
8. Kandydaci, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej przechodzą do dalszego etapu rekrutacji, zgodnie z obowiązującymi terminami.
9. Szczegółowe informacje o terminie prób sprawności fizycznej dostępne będą również w sekretariacie szkoły oraz na stronie internetowej: [www.pce.lebork.pl](http://www.pce.lebork.pl)