

**Regulamin próby sprawności fizycznej  
dla kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego  
w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Chojnie  
W roku szkolnym 2026/2027**

Na podstawie art.143 ust.1, pkt 4 ustawy z dnia 14 grudnia 2016r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043 ze zm).

**§1.**

1. Próba sprawności fizycznej, zwana dalej próbą, przeprowadzona jest w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego (OPW) w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Chojnie.
2. Próbie podlega każdy kandydat do OPW.
3. Uzyskanie pozytywnego wyniku próby jest warunkiem przyjęcia kandydata do OPW.
4. Do próby zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczą, najpóźniej w dniu próby, orzeczenie lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia i brak przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia nauki w oddziale przygotowania wojskowego oraz oświadczenie rodziców/opiekunów prawnych wyrażające zgodę na udział dziecka w próbie sprawności fizycznej (załącznik nr 1).

**§2.**

1. Próbę organizuje Dyrektor Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Chojnie.
2. Do przeprowadzenia próby Dyrektor Szkoły powołuje komisję, w skład której wchodzi:
  - 1) koordynator klas wojskowych jako przewodniczący;
  - 2) dwóch nauczycieli wychowania fizycznego.
3. Za przygotowanie i organizację próby odpowiada koordynator klas wojskowych lub inna osoba wyznaczona przez Dyrektora Szkoły.
4. Podczas próby opiekę zdrowotną nad kandydatami do OPW sprawuje pielęgniarka.

**§3.**

1. Próba przeprowadzana jest w sali gimnastycznej, w budynku nr 1 Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Chojnie, ul. Dworcowa 3.
2. Dyrektor szkoły zapewnia sprzęt umożliwiający prawidłowy i bezpieczny przebieg próby.
3. Ustala się terminy próby sprawności fizycznej:
  - 1) termin główny: 28 maja 2026 r., godz. 16.00;
  - 2) termin dodatkowy: 29 czerwca 2026 r., godz. 9.00;
  - 3) termin uzupełniający: 22 lipca 2026 r., godz. 9.00.

#### §4.

1. Kandydaci do próby przystępują w stroju i obuwiu sportowym.
2. Kandydaci mają obowiązek przystąpić do trzech konkurencji próby:
  - 1) skłony tułowia w przód w czasie 2 minut - na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez członka komisji lub zaczepione o dolny szczebel drabinki, na komendę „ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce nagłowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie); członek komisji głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, członek komisji powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów;
  - 2) uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce - na komendę „gotów” kandydat wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce i ramiona podparte na szerokości barków) na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder, na komendę „ćwicz” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenie; ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami);
  - 3) bieg zygzakiem „koperta” – wykonuje się w miejscu, w którym na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty A, B, C, D prostokąta o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki w skazujące trasę biegu; n punktach ustawia się chorągiewki boiskowe. Sposób prowadzenia: na komendę „start” kandydat rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej, trasę przebiega trzykrotnie, po każdym okrążeniu członek komisji informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”, przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

#### §5.

1. Każda konkurencja jest oceniana zgodnie z kryteriami, podanymi w ust.6 i ust.7.
2. Zasada punktowania ocen:
  - 1) celujący–18pkt.
  - 2) Bardzo dobry– 17pkt.
  - 3) dobry–14pkt.
  - 4) dostateczny–8pkt.

- 5) dopuszczający–2pkt.  
 6) niedostateczny–0pkt.
3. Liczba punktów z próby sprawności fizycznej, jest średnią arytmetyczną wszystkich punktów uzyskanych za poszczególne konkurencje.
  4. Pozytywny wynik z próby uzyskuje kandydat, który otrzymał z co najmniej dwóch konkurencji ocenę co najmniej dopuszczającą.
  5. Kryteria ocen dla dziewcząt:

Kryteria ocen dla dziewcząt			ocena					
Motoryka	konkurencja	jednostka miary	6	5	4	3	2	1
Siła mięśni brzucha	skłony tułowia w przódwczasie2min.	liczba	42	40	35	30	20	poniżej 20
Siła ramion	uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba	24	20	16	12	8	poniżej 8
Szybkość i zwinność	bieg zygzakiem „koperta”	sekundy	26	26,5	27	30	35	powyżej 35

6. Kryteria ocen dla chłopców:

Kryteria ocen dla chłopców			ocena					
Motoryka	konkurencja	jednostka miary	6	5	4	3	2	1
Siła mięśni brzucha	skłony tułowia w przódwczasie2min.	liczba	60	50	45	35	25	poniżej 25
Siła ramion	uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba	50	40	30	20	15	poniżej 15
Szybkość i zwinność	bieg zygzakiem „koperta”	sekundy	23,2	23,7	24,2	24,7	30	powyżej 30

## §6.

7. Wyniki próby każdego kandydata dokumentuje się w indywidualnej karcie oceny sprawności fizycznej kandydata do OPW (załącznik 2).
8. Kandydat, który uzyskał pozytywny wynik próby sprawności fizycznej, otrzymuje zaświadczenie o pozytywnym wyniku próby sprawności fizycznej (załącznik 3).
9. Z przeprowadzonej próby komisja sporządza protokół oraz podaje do wiadomości listę kandydatów, którzy uzyskali pozytywny wynik.

## Oświadczenie

Niniejszym oświadczam, że wyrażam zgodę na udział mojego syna/córki

.....  
(imię i nazwisko)

kandydata/kandydatki do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Chojnie, w próbie sprawności fizycznej, która odbędzie się w dniu ....., w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Chojnie.

Biorę pełną odpowiedzialność za dojazd mojego dziecka do szkoły i powrót do domu.

Jednocześnie oświadczam, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału mojego syna/córki w próbie sprawności fizycznej.

.....  
miejsowość, data

.....  
Czytelny podpis rodzica /opiekuna prawnego

## INDYWIDUALNA KARTA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATA DO OPW

imię	nazwisko	data urodzenia	miejsce urodzenia

data	konkurencja1			konkurencja2			konkurencja3			liczba punktów z próby sprawności fizycznej
	skłony tułowia w przód w czasie 2 min.			uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce			bieg zygzakiem „koperta”			
	liczba	ocena	punkty	liczba	ocena	punkty	sekundy	ocena	punkty	

Komisja:

1. przewodniczący komisji: .....-.....  
imię i nazwisko podpis

2. członek komisji: .....-.....  
imię i nazwisko podpis

3. członek komisji: .....-.....  
imię i nazwisko podpis

.....  
pieczęć nagłówkowa szkoły

.....  
miejsowość, data

**ZAŚWIADCZENIE**  
**OPOZYTYWNYM WYNIKU PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Kandydat do oddziału przygotowania wojskowego w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Chojnie

.....  
imię i nazwisko

urodzony/a ..... W .....  
data urodzenia miejsce urodzenia

przystąpił w dniu .....  
data

do próby sprawności fizycznej i otrzymał **wynik pozytywny**.

.....  
data, podpis dyrektora szkoły

.....  
(pieczęć zakładu służby zdrowia)

.....  
(miejsowość, data)

**ORZECZENIE LEKARSKIE**  
**OD LEKARZA PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ**  
o bardzo dobrym stanie zdrowia i braku przeciwwskazań zdrowotnych do nauki  
**w Oddziale Przygotowania Wojskowego**

Zaświadcza się, że.....  
(imię i nazwisko)

PESEL.....

Urodzony/a.....w.....  
(data urodzenia) (miejsowość)

Zamieszkały/a:.....  
(adres)

Jest zdolny/zdolna do nauki w Oddziale Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Chojnie.

Podstawa prawna: art. 143ust.1pkt 2 ustawy z dnia 14grudnia 2016r. Prawo oświatowe (Dz.U. z 2021 r. poz. 1082 oraz z 2022 r. poz. 655)

.....  
(pieczęć i podpis lekarza)