

## **Regulamin przeprowadzenia próby sprawności fizycznej w procesie rekrutacji do Oddziałów Przygotowania Wojskowego**

1. Kandydaci do Oddziału Przygotowania Wojskowego zobowiązani są przystąpić do próby sprawności fizycznej.
2. Próba sprawności fizycznej jest wspólna dla kandydatów do OPW w
  - XII Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego w Częstochowie,
  - Technikum Nr 2 w Częstochowie w Zespole Szkół im. Jana Kochanowskiego w Częstochowie,
  - Technikum Nr 12 im. Jana Pawła II w Zespole Szkół Technicznych w Częstochowie
3. Uczniowie, którzy kandydują do Oddziału Przygotowania Wojskowego mogą przystąpić do próby sprawności fizycznej po zarejestrowaniu się w elektronicznym systemie rekrutacji do wymienionego oddziału.
4. Kandydaci przystępujący do próby sprawności fizycznej muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem, odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dres) oraz obuwie sportowe.
5. Przed przystąpieniem do próby sprawności fizycznej, kandydaci muszą dostarczyć na miejsce testu:
  - a. podpisane oświadczenie - zgoda rodzica/prawnego opiekuna na udział w próbie sprawności fizycznej (załącznik nr 1).
  - b. orzeczenie lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o bardzo dobrym stanie zdrowia kandydata umożliwiającym wzięcie udziału w próbie (załącznik nr 2).
6. Bez podpisanego przez rodziców oświadczenia o wyrażeniu zgody na udział w próbie oraz orzeczenia lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o bardzo dobrym stanie zdrowia, kandydat nie zostanie dopuszczony do próby sprawności fizycznej.
7. Terminy próby sprawności fizycznej:

**I termin** - 10 czerwca 2026, godzina 8:30,  
ogłoszenie wyników 12 czerwca 2026 r., godzina 12:00.  
Zapisy będą odbywać się w świetlicy szkolnej od godziny 8:15 do 11:00.

**II termin dodatkowy** - 24 czerwca 2026 r., godzina 10:00,  
ogłoszenie wyników 25 czerwca 2026 r. godzina 10:00.  
Zapisy będą odbywać się w świetlicy szkolnej od godziny 10:00 do 10:30.

**UWAGA:** Termin dodatkowy dotyczy osób, które nie mogły wziąć udziału w próbie sprawności fizycznej z powodów zdrowotnych i przedstawią dokumentujące to zwolnienie lekarskie.
8. W razie pytań prosimy o kontakt: tel. 34 370 95 55 – sekretariat szkoły.

## 9. Przebieg i punktacja próby sprawności fizycznej:

- 1) Miejsce testu - wspólne dla: Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego, Zespołu Szkół im. Jana Kochanowskiego oraz Zespołu Szkół Technicznych im. Jana Pawła II:

**hala sportowa i boiska w Zespole Szkół Technicznych  
i Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego,  
Aleja Niepodległości 16/18, 42 – 216 Częstochowa**

Zbiórka kandydatów – w budynku szkoły.

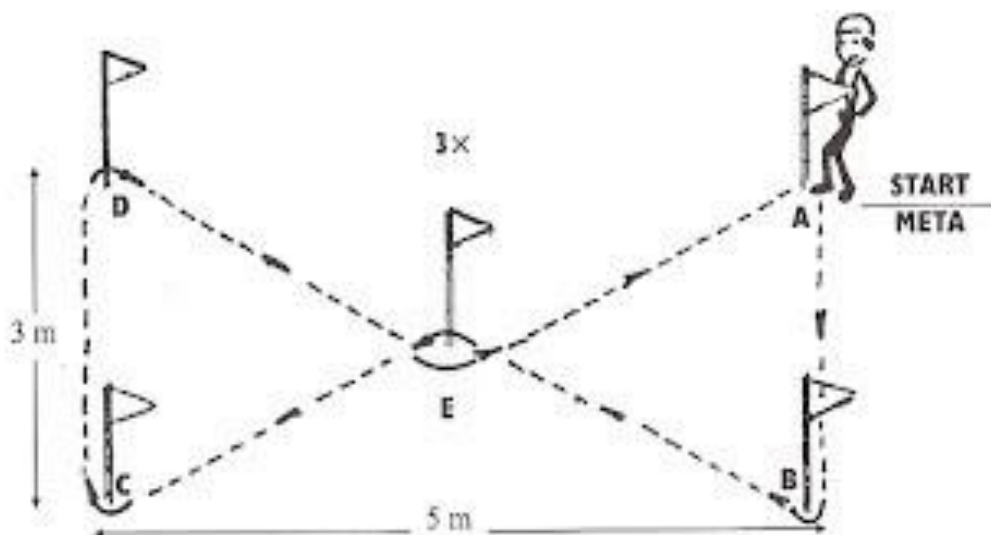
### 2) Przebieg próby

#### 1. BIEG PO KOPERCIE

**Wykonanie:** na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m.

Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą A-B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.

Ocena: wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.



#### 2. BIEG WAHADŁOWY 10 x 5 METRÓW

**Wykonanie:** Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii o długości 1 m – ograniczonej pachołkami. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez prowadzącego. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podparć się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

### 3. RZUT GRANATEM

**Wykonanie.** Każdy zawodnik wykonuje po 5 rzutów, poprzedzone rzutem próbnym, z którego można zrezygnować. Rzuty wykonywane są z odległości 15 m (dziewczęta 10 m) mierzonej od linii rzutu do środka prostokąta granatem RG - 42 bez zapalnika, w pozycji stojącej z miejsca lub marszu (sposobem górnym, dolnym) do prostokąta 5 x 2 m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 3 x 2 m. oraz centralnie w nim do kwadratu 1 x 1 m. w samym środku pola. Upadek granatu na linii granicznej zaliczany jest jako trafienie w cel wyżej punktowany. Do punktacji wlicza się wyniki każdego zawodnika, za każde celne trafienie przyznaje się odpowiednio: 1 x 1 m centralny kwadrat 5 pkt; 3 x 2 m – 3 pkt; 5 x 2 m – 1 pkt; poza obrysem figur 0 pkt.

**Uwaga:**

Dotknięcie (przekroczenie) linii przez zawodnika podczas wykonywania rzutu, uważa się za rzut spalony (0 pkt).

### 4. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM PRZEZ 60s

**Wykonanie:**

a) wykonanie: Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 60 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu wkłada stopy za drabinkę powyżej pierwszego szczebla. Na sygnał "start" kandydat wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 60 sekund.

b) pomiar: Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 60 sekund.

c) uwagi: Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

3) Punktacja

Za każdą z czterech prób można otrzymać max. 25 pkt. Łącznie 100 pkt co przedstawiają poniższe tabele

#### Chłopcy

Bieg wahadłowy 10x5m [s]	Bieg po kopercie [s] 3x	Rzut granatem [punkty] 5 prób	Skłony [ilość/min] 1min	Punktacja
17,4 – 17,7	20,0 – 20,4	24 - 25	45	25
17,8 – 18,1	20,5 – 20,9	22 - 23	44	24
18,2 – 18,5	21,0 – 21,4	20 - 21	43	23
18,6 – 18,9	21,5 – 21,9	18 - 19	42	22
19,0 – 19,3	22,0 – 22,4	16 - 17	41	21
19,4 – 19,7	22,5 – 22,9	14 - 15	40	20
19,8 – 20,1	23,0 – 23,4	12 - 13	39	19
20,2 – 20,5	23,5 – 23,9	10 - 11	38	18
20,6 – 20,9	24,0 – 24,4	8 - 9	37	17
21,0 – 21,3	24,5 – 24,9	6 - 7	36	16
21,4 – 21,7	25,0 – 25,4	5	35	15
21,8 – 22,1	25,5 – 25,9	4	34	14
22,2 – 22,5	26,0 – 26,4	3	33	13

22,6 – 22,9	26,5 – 26,9	2	32	12
23,0 – 23,3	27,0 – 27,4	1	31	11
23,4 – 23,7	27,5 – 27,9	-	30	10
23,8 – 24,1	28,0 – 28,4	-	29	9
24,2 – 24,5	28,5 – 28,9	-	28	8
24,6 – 24,9	29,0 – 29,4	-	27	7
25,0 – 25,3	29,5 – 29,9	-	26	6
25,4 – 25,7	30,0 – 30,4	-	25	5
25,8 – 26,1	30,5 – 30,9	-	24	4
26,2 – 26,5	31,0 – 31,4	-	23	3
26,6 – 26,9	31,5 – 31,9	-	22	2
27,0	32,0 – 31,4	-	21	1

### Dziewczęta

Bieg wahadłowy 10x5 [s]	Bieg po kopercie [s]	Rzut granatem [punkty]	Skłony [ilość/min] – 1 min	Punktacja
18,4 – 18,7	23,0 – 23,4	24 - 25	45	25
18,8 – 19,1	23,5 – 23,9	22 - 23	44	24
19,2 – 19,5	24,0 – 24,4	20 - 21	43	23
19,6 – 19,9	24,5 – 24,9	18 - 19	42	22
20,0 – 20,3	25,0 – 25,4	16 - 17	41	21
20,4 – 20,7	25,5 – 25,9	14 - 15	40	20
20,8 – 21,1	26,0 – 26,4	12 - 13	39	19
21,2 – 21,5	26,5 – 26,9	10 - 11	38	18
21,6 – 21,9	27,0 – 27,4	8 - 9	37	17
22,0 – 22,3	27,5 – 27,9	6 - 7	36	16
22,4 – 22,7	28,0 – 28,4	5	35	15
22,8 – 23,1	28,5 – 28,9	4	34	14
23,2 – 23,5	29,0 – 29,4	3	33	13
23,6 – 23,9	29,5 – 29,9	2	32	12
24,0 – 24,3	30,0 – 30,4	1	31	11
24,4 – 24,7	30,5 – 30,9	-	30	10
24,8 – 25,1	31,0 – 31,4	-	29	9

25,2 – 25,5	31,5 – 31,9	-	28	8
25,6 – 25,9	32,0 – 32,4	-	27	7
26,0 – 26,3	32,5 – 32,9	-	26	6
26,4 – 26,7	33,0 – 32,4	-	25	5
26,8 – 27,1	33,5 – 33,9	-	24	4
27,2 – 27,5	34,0 – 34,4	-	23	3
27,6 – 27,9	34,5 – 34,9	-	22	2
28,0	35,0 – 35,4	-	21	1

## Załącznik nr 1

### OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

Nazwiska i imiona rodziców / opiekunów prawnych\*

.....  
.....

Adres zamieszkania rodziców / opiekunów prawnych\*

.....  
.....

Telefony kontaktowe .....

Wyrażam zgodę na udział syna / córki/ podopiecznego\*

.....

(imię i nazwisko)

w próbie sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego wg obowiązujących terminów rekrutacji na rok szkolny 2026/2027.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka / podopiecznego\* w próbie sprawności fizycznej do szkoły.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz na podanie przez XII Liceum Ogólnokształcące w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego w Częstochowie, Technikum Nr 2 w Częstochowie w Zespole Szkół im. Jana Kochanowskiego w Częstochowie, Technikum Nr 12 im. Jana Pawła II w Zespole Szkół Technicznych w Częstochowie w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji, zgodnie z przepisami prawa oświatowego.

Wyrażam zgodę na wykorzystanie wizerunku mojego dziecka w materiałach publicystycznych Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego w Częstochowie zgodnie rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (dalej RODO) (Dz. U. UE L. z 2016 r. Nr 119 str.1) oraz z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 sierpnia 2017 r. w sprawie sposobu prowadzenia przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczo-opiekuńczej oraz rodzajów tej dokumentacji (Dz. U. 2017, poz. 1646 ze zm.).

.....  
(miejscowość, data)

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

\* - niepotrzebne skreślić

## Załącznik nr 2

.....  
(pieczęć zakładu służby zdrowia)

..... dn. ....  
(miejsowość, data)

### ORZECZENIE LEKARSKIE

o bardzo dobrym stanie zdrowia, umożliwiającym udział w próbie sprawności fizycznej w procesie rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego

Zaświadcza się, że .....

(imię i nazwisko)

PESEL .....

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

Zamieszkały/a: .....  
(adres)

Jest zdolny do udziału w próbie sprawności fizycznej w procesie rekrutacji do Oddziału Przygotowania Wojskowego

Podstawa prawna: art. 143 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2021.0.1082 t.j.).

.....  
(pieczęć i podpis lekarza)