**W związku z otrzymaniem zgody MON na utworzenie w XII LO w ZSTiO im. S. Żeromskiego Oddziału Przygotowania Wojskowego informujemy, że kandydaci do Oddziału Przygotowania Wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.**

**Regulamin przeprowadzenia próby sprawności fizycznej**

**w procesie rekrutacji do**

**Oddziału Przygotowania Wojskowego w XII Liceum Ogólnokształcącym**

**im. Stefana Żeromskiego w Częstochowie**

1. Kandydaci do klasy oddziału przygotowania wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

2. Termin testów sprawnościowych ustala koordynator ds. wojskowych w porozumieniu z nauczycielami wychowania fizycznego i przeprowadza je nie później niż do 30 czerwca.

3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać **dokument tożsamości ze zdjęciem,** odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

4. Przed przystąpieniem do prób sprawności fizycznej kandydat musi dostarczyć:

1. podpisane oświadczenie/zgoda rodzica/prawnego opiekuna na przeprowadzenie testu (załącznik nr 1). Oświadczenie należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.
2. orzeczenie lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o bardzo dobrym stanie zdrowia kandydata (załącznik nr 2)

**UWAGA! Termin próby sprawności fizycznej:**

**I termin - 2 czerwca 2023,** **godzina 8.15 ogłoszenie wyników – 6 czerwca 2023, godzina 12.00**

**\*II termin dodatkowy - 22 czerwca 2023, godzina 8.15, ogłoszenie wyników – 23 czerwca 2023, godzina 10.00**

**\*Termin dodatkowy dotyczy osób, które nie mogły wziąć udziału w próbie sprawności fizycznej z powodów zdrowotnych i przedstawią dokumentujące to zwolnienie lekarskie**

Zapisy na próby sprawności fizycznej będą odbywać się w świetlicy szkolnej od godziny 8.00 – 8.45.

**UWAGA! Bez podpisanego przez rodziców oświadczenia o wyrażeniu zgody na udział w próbie sprawnościowej oraz orzeczenia lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o bardzo dobrym stanie zdrowia kandydat nie zostanie dopuszczony do próby sprawnościowej.**

Test sprawnościowy zamieszczony jest poniżej na tej stronie.

W razie pytań prosimy o kontakt - tel. 34 370 95 55 – sekretariat uczniowski

5. Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do OPW w budynku szkoły.

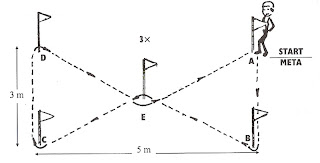
**Miejsce testu: hala sportowa i boiska przy XII Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego w Częstochowie.**

**Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego**

**XII Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego w Częstochowie.**

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 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. 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 podpierać 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 5x2 m z wykreślonym centralnie w nim prostokątem 3x2 m. oraz centralnie w nim do kwadratu 1x1m. 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: 1x1 m centralny kwadrat 5 pkt. 3 x 2 m – 3 punkty, 5 x 2 m – 1 punkt. Poza obrysem figur 0pkt

***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:**

1. wykonanie: Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 60 cm stopami i kolanami  
   ugiętymi pod katem prostym. Ręce splecione na karku. Testowany 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 materaca). Ćwiczenie trwa 30 sekund.
2. pomiar: Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.
3. uwagi: Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie  
   wykonywania skłonów.

Za każdą z czterech prób można otrzymać max. 25 pkt. Łącznie 100pkt, 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 | 20,0 | 25 | 45 | 25 |
| 17,8 | 20,5 | 23 | 44 | 24 |
| 18,2 | 21,0 | 21 | 43 | 23 |
| 18,6 | 21,5 | 19 | 42 | 22 |
| 19,0 | 22,0 | 17 | 41 | 21 |
| 19,4 | 22,5 | 15 | 40 | 20 |
| 19,8 | 23 | 13 | 39 | 19 |
| 20,2 | 23,5 | 11 | 38 | 18 |
| 20,6 | 24 | 9 | 37 | 17 |
| 21,0 | 24,5 | 7 | 36 | 16 |
| 21,4 | 25,0 | 5 | 35 | 15 |
| 21,8 | 25,5 | 4 | 34 | 14 |
| 22,2 | 26 | 3 | 33 | 13 |
| 22,6 | 26,5 | 2 | 32 | 12 |
| 23,0 | 27,0 | 1 | 31 | 11 |
| 23,4 | 27,5 | - | 30 | 10 |
| 23,8 | 28,0 | - | 29 | 9 |
| 24,2 | 28,5 | - | 28 | 8 |
| 24,6 | 29,0 | - | 27 | 7 |
| 25 | 29,5 | - | 26 | 6 |
| 25,4 | 30,0 | - | 25 | 5 |
| 25,8 | 30,5 | - | 24 | 4 |
| 26,2 | 31,0 | - | 23 | 3 |
| 26,6 | 31,5 | - | 22 | 2 |
| 27,0 | 32,0 | - | 21 | 1 |

Dziewczęta

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Bieg wahadłowy  10x5 [s] | Bieg po kopercie  [s] | Rzut granatem  [punkty] | Skłony  [ilość/min] – 1 min | Punktacja |
| 18,4 | 23,0 | 25 | 45 | 25 |
| 18,8 | 23,5 | 23 | 44 | 24 |
| 19,2 | 24,0 | 21 | 43 | 23 |
| 19,6 | 24,5 | 19 | 42 | 22 |
| 20,0 | 25,0 | 17 | 41 | 21 |
| 20,4 | 25,5 | 15 | 40 | 20 |
| 20,8 | 26,0 | 13 | 39 | 19 |
| 21,2 | 26,5 | 11 | 38 | 18 |
| 21,6 | 27,0 | 9 | 37 | 17 |
| 22,0 | 27,5 | 7 | 36 | 16 |
| 22,4 | 28,0 | 5 | 35 | 15 |
| 22,8 | 28,5 | 4 | 34 | 14 |
| 23,2 | 29,0 | 3 | 33 | 13 |
| 23,6 | 29,5 | 2 | 32 | 12 |
| 24,0 | 30,0 | 1 | 31 | 11 |
| 24,4 | 30,5 | - | 30 | 10 |
| 24,8 | 31,0 | - | 29 | 9 |
| 25,2 | 31,5 | - | 28 | 8 |
| 25,6 | 32,0 | - | 27 | 7 |
| 26 | 32,5 | - | 26 | 6 |
| 26,4 | 33,0 | - | 25 | 5 |
| 26,8 | 33,5 | - | 24 | 4 |
| 27,2 | 34,0 | - | 23 | 3 |
| 27,6 | 34,5 | - | 22 | 2 |
| 28,0 | 35,0 | - | 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 w XII Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego w Częstochowie wg obowiązujących terminów rekrutacji na rok szkolny 2023/2024.

□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 podaniu przez XII Liceum Ogólnokształcące w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących   
im. S. Żeromskiego 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. S. 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**

.............................................. ………........................... dn. ...................

(pieczęć zakładu służby zdrowia) (miejscowość, data)

**ORZECZENIE LEKARSKIE**

o bardzo dobrym stanie zdrowia, umożliwiającym naukę   
w Oddziale Przygotowania Wojskowego

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

PESEL ...............................................................................................

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

Zamieszkały/a:…….................................................................................................................  
 (adres)

Jest zdolny/ zdolna do nauki w klasie – Oddział Przygotowania Wojskowego

w XII Liceum Ogólnokształcącym Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego w Częstochowie.

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.).

……………....................................  
 (pieczątka i podpis lekarza)