



REGULAMIN EGZAMINU ZE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY OPW

1. UCZESTNICTWO W EGZAMINIE ZE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ JEST OBOWIĄZKOWE.
2. DO UDZIAŁU W EGZAMINIE DOPUSZCZENI ZOSTANĄ KANDYDACI, KTÓRZY NA EGZAMIN STAWIĄ SIĘ Z PODPISANĄ PRZEZ RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH ZGODĄ NA UDZIAŁ W EGZAMINIE.
DOKUMENT DOSTĘPNY DO POBRANIA NA STRONIE INTERNETOWEJ SZKOŁY.
3. MIEJSCE PRZEPROWADZENIA EGZAMINU: BIELSKO-BIAŁA, MIKUSZOWICE ŚLĄSKIE – GARNIZONOWY OŚRODEK SZKOLENIA .
4. TERMINY EGZAMINU:
TERMIN GŁÓWNY: 7 CZERWCA 2024R.
TERMIN DODATKOWY: 14 CZERWCA 2024R.- TERMIN DLA KANDYDATÓW, KTÓRZY ZE WZGLĘDU NA SYTUACJĘ ZDROWOTNĄ LUB INNE OKOLICZNOŚCI NIE MOGLI UCZESTNICZYĆ W TERMINIE GŁÓWNYM.
NALEŻY PISEMNIIE UDOKUMENTOWAĆ NIEOBECNOŚĆ I ZŁOŻYĆ PODANIE O ZGODĘ NA TERMIN DODATKOWY W SEKRETARIACIE SZKOŁY DO 12 CZERWCA 2024R.
5. **SZCZEGÓŁOWA ORGANIZACJA EGZAMINU ZOSTANIE PODANA W TERMINIE DO 31 MAJA 2024R. NA STRONIE INTERNETOWEJ SZKOŁY; DOSTĘPNY BĘDZIE RÓWNIEŻ DOKUMENT- ZGODA NA UDZIAŁ W EGZAMINIE.**
6. NA EGZAMINIE WYMAGANY JEST STRÓJ SPORTOWY.
7. EGZAMIN SKŁADA SIĘ Z TRZECH KONKURENCJI:
 - MARSZOBIEG TERENOWY NA 1000M,
 - SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD WYKONYWANE W CIĄGU NA CZAS - 2 MINUTY,
 - UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE LEŻĄC PRZODEM.
8. WSZYSTKIE KONKURENCJE ODBYWAJĄ SIĘ JEDNEGO DNIA.
9. EGZAMIN PRZEPROWADZA 3 OSOBOWA KOMISJA POWOŁANA PRZEZ SZKOŁĘ.
10. WYNIKI SPRAWDZIANU PRZELICZONE NA PUNKTY PODANE ZOSTANĄ KANDYDATOM PO ZAKOŃCZONYM EGZAMINIE.
11. LICZBA PUNKTÓW UZYSKANYCH Z EGZAMINU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:
 - KAŻDA KONKURENCJA MAX. PO 100 PKT.
 - SUMA PUNKTÓW ZA TRZY KONKURENCJE MAX 300 PKT.

OPIS KONKURENCJI-KRYTERIA PUNKTOWE

I MARSZOBIEG TERENOWY NA 1000M

PRÓBĘ WYKONUJE SIĘ W STROJU SPORTOWYM NA DRODZE TERENOWEJ O TWARDEJ NAWIERZCHNI.

ZASADY PUNKTACJI, NORMY CZASOWE;

	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
MAX-100 PKT	CZAS-3,29 MIN. I PONIŻEJ	2,50 MIN. I PONIŻEJ
MIN- 1 PKT	CZAS-5,47 MIN.	5,08 MIN.

II SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD WYKONYWANE W CIĄGU NA CZAS-2 MINUTY.

POZYCJA LEŻĄCA NA PLECACH, RĘCE UŁOŻONE Z TYŁU NA GŁOWIE, NOGI UGIĘTE W STAWACH KOLANOWYCH.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE ĆWICZENIA POLEGA NA WYKONANIU SKŁONU W PRZÓD Z JEDNOCZESNYM DOTKNIĘCIEM ŁOKCIAMI KOLAN I NATYCHMIASTOWYM POWROTEM DO POZYCJI LEŻĄCEJ.

ZASADY PUNKTACJI, LICZBA SKŁONÓW W CIĄGU 2 MIN.

	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
MAX -100 PKT;	63 I WIĘCEJ	70 I WIĘCEJ
MIN- 1 PKT	11	19

III UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE LEŻĄC PRZODEM/TZW.POMPKI/.

ĆWICZENIE WYKONYWANE W POZYCJI LEŻĄCEJ, NOGI ZŁĄCZONE LUB W LEKKIM ROZKROKU, RĘCE PODPARTE NA PODŁOŻU. PRAWIDŁOWO WYKONANE ĆWICZENIE POLEGA NA WYKONYWANIU UGIĘĆ RAMION W JEDNYM CIĄGU, BEZ PRZERW MIĘDZY KOLEJNYMI POWTÓRZENIAMI.

ZASADY PUNKTACJI, LICZBA WYKONANYCH ĆWICZEŃ.

	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
MAX-100 PKT	37 I WIĘCEJ	56 I WIĘCEJ
MIN- 1 PKT	1	5