

**ZASADY NALICZANIA PUNKTÓW REKRUTACYJNYCH DO ODDZIAŁU OPW  
W ZESPOLE SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH W WARCIE  
ZA SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Mężczyźni							Kobiety						
Podciąganie na drążku	Pkt.	Max.	Bieg wachadłowy 10x10(s)	Pkt.	Max.	Razem z WF	Zwis na ugiętych ramionach (s)	Pkt.	Max.	Bieg zygzakiem – „koperta”(s)	Pkt.	Max.	Razem z WF
11	10	10	30,0<	10	10	20	31 i >	10	10	25,5<	10	10	20
10	9		30,1-30,5	9			28-30	9		25,6-26	9		
9	8		30,6-31,0	8			25-27	8		26,1-26,5	8		
8	7		31,1-31,5	7			22-24	7		26,6-27,0	7		
7	6		31,6-32,0	6			19-21	6		27,1-27,5	6		
6	5		32-1-32,5	5			16-18	5		27,6-28,0	5		
5	4		32,6-33,0	4			13-15	4		28,1-28,5	4		
4	3		33,1-33,5	3			10-12	3		28,6-29,0	3		
3	2		33,6-34,0	2			7-9	2		29,1-29,5	2		
2	1		34,1-34,5	1			4-6	1		29,6-30,0	1		
0-1	0	>34,6	0	0-3	0	>30,1	0						

## Opis konkurencji (ćwiczeń):

### 1) Mężczyźni:

a) **Podciąganie na drążku** (wykonywane bez dodatkowych ruchów ciała) – minimalna wysokość drążka do wykonania ćwiczenia 220 centymetrów. Na komendę „Gotów” kontrolowana osoba wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „Ćwicz” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem np.: „wykona dodatkowe ruchy ciałem, nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych” oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć. Konkurencję można powtórzyć jednokrotnie po 15 minutach,

b) **Bieg wahadłowy 10 x 10 m** na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę pięciokrotnie. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do próby wykorzystuje się „chorągiewki” o parametrach: wysokość, co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg. Uzasadnione przewrócenie „chorągiewki” powoduje niezaliczenie próby. Konkurencję można powtórzyć jednokrotnie po 15 minutach;

### 2) Kobiety:

a) **Zwis na ugiętych ramionach** drążek umocowany na wysokości osiągalnej. Zadanie polega na jak najdłuższym utrzymaniu się w zwisie na drążku o ugiętych ramionach w stawach łokciowych. Kontrolowana osoba chwytą drążek nachwytem (palce skierowane w górę, kciuki w dół) na szerokość barków tak, aby broda znalazła się powyżej drążka oraz odrywa stopy od podłoża. Próba rozpoczyna się od chwili, kiedy kontrolowana osoba wykona samodzielnie prawidłowy zwis i kończy się z chwilą, kiedy broda znajdzie się poniżej drążka. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy. Konkurencję można powtórzyć jednokrotnie po 15 minutach,

b) **Bieg zygzakiem - „koperta”** – przeprowadza się w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się „chorągiewki” o parametrach: wysokość, co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Uzasadnione przewrócenie „chorągiewki” powoduje niezaliczenie próby. Konkurencję można powtórzyć jednokrotnie po 15 minutach. Warunkiem zaliczenia sprawdzianu sprawności fizycznej jest zaliczenie sprawdzianu na minimum 3 pkt.