

**WYTYCZNE W ZAKRESIE TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU O PROFILU MUNDUROWYM
W LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W TUCHOLI**

Podstawę prawną niniejszego regulaminu stanowi: art. 143 ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (t.j. Dz. U. 2024 r. poz. 737 ze zm.), rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 3 kwietnia 2025 r. w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół, placówek i centrów (Dz. U. 2025 poz. 464), Zarządzenie Nr 3/2026 Kujawsko-Pomorskiego Kuratora Oświaty z dnia 16 stycznia 2026 roku w sprawie terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego i postępowania uzupełniającego na rok szkolny 2026/2027 dla kandydatów: do klas I publicznych: czteroletnich liceów ogólnokształcących, pięcioletnich techników, trzyletnich branżowych szkół I stopnia, do klas wstępnych w publicznych: czteroletnich liceach ogólnokształcących dwujęzycznych, czteroletnich liceach ogólnokształcących z oddziałami dwujęzycznymi, pięcioletnich technicach dwujęzycznych, pięcioletnich technicach z oddziałami dwujęzycznymi, na semestr pierwszy klas I publicznych: dwuletnich branżowych szkół II stopnia, szkół policealnych, czteroletnich liceów ogólnokształcących dla dorosłych, do publicznych szkół podstawowych dla dorosłych.

§1.

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się dla kandydatów do klasy pierwszej oddziału o profilu mundurowym w Liceum Ogólnokształcącym im. Bartłomieja Nowodworskiego w Tucholi, tworzonym na podstawie decyzji DPP-WNP.0272.142.2025.BKF Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 8 maja 2025 r.
2. Kandydaci do oddziału o profilu mundurowym muszą posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
3. Termin przeprowadzenia testów sprawnościowych ustala się osobnym zarządzeniem dyrektora szkoły.
4. Test przeprowadzają wyznaczeni przez przewodniczącego członkowie komisji rekrutacyjnej.
5. Miejsce testu: hala sportowa LO w Tucholi..
6. Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej do klasy mundurowej rozpocznie się 30 minut przed wyznaczoną godziną rozpoczęcia testu.
7. Osoby przystępujące do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
8. Kandydatów obowiązuje podpisane przez rodzica/prawnego opiekuna oświadczenie/zgoda o braku przeciwwskazań do udziału w teście. Oświadczenie należy przynieść na test próby sprawności fizycznej.
9. Wzór oświadczenia określony jest w załączniku, które należy wydrukować i podpisane przynieść na test sprawności fizycznej.
10. Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych - wytrzymałość, siłę, szybkość i zwinność. Kandydat ma prawo do podjęcia trzech prób w każdej z konkurencji, które są wskazane w paragrafie 2.

§2.

Test sprawności fizycznej obejmuje następujące konkurencje:

1. Bieg wahadłowy 10 x 10 m:

- 1) na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) uczestnik rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę dziesięciokrotnie;

- 2) dozwolone jest obieganie chorągiewek w formie „ósemki”.
- 3) kierunek obiegania uczniów wybiera sam;
- 4) po każdym okrążeniu oceniający informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”;
- 5) przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby;
- 6) czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

3) PUNKTACJA

Chłopcy

- pon. 26,0s - 25pkt
- 26,1s-29,0s - 20 pkt
- 29,1s-32,0s - 15pkt
- 32,1s-36,0s - 10 pkt
- 36,1s-41,0s - 5 pkt
- powyżej 41,0s - 0 pkt

Dziewczęta

- pon. 28,0s - 25pkt
- 28,1s-31,0s - 20 pkt
- 31,1s-34,0s - 15pkt
- 34,1s-38,0s - 10 pkt
- 38,1s-43,0s - 5 pkt
- powyżej 43,0s - 0 pkt

2. Skok w dal z miejsca:

- 1) kandydat staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej;
- 2) w czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii;
- 3) długość skoku mierzona jest od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego;
- 4) jeżeli kandydat po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza;
- 5) z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm;

6) PUNKTACJA

Chłopcy

- pow. 200,0cm - 25 pkt
- 200-181 cm - 20pkt
- 180-161 cm - 15pkt
- 160-141cm - 10pkt

140-120cm - 5pkt

pon. 120cm - 0 pkt

Dziewczęta

pow. 180,0cm - 25 pkt

180-161 cm - 20pkt

160-141 cm - 15pkt

140-121cm - 10pkt

120-100cm - 5pkt

pon. 100cm - 0 pkt

3. Skłony tułowia w przód w czasie 1 minuty (tzw. brzuszki):

1) na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk 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 współwiczającego lub zaczeplone o dolny szczebel drabinki.

2) na komendę „Ćwicz” kandydat wykonuje skłon wprzód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby palce rąk splecione na głowie oraz łopatki (barki) dotknęły podłoża;

3) podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża;

4) PUNKTACJA

Chłopcy

pow. 45 - 25pkt

36-45 - 20pkt

25-35 - 15pkt

11-24 - 10pkt

5-10 - 5pkt

pon. 5 - 0pkt

Dziewczęta

pow. 40 - 25pkt

31-40 - 20pkt

21-30 - 15pkt

6-20 - 10pkt

2-5 - 10pkt

pon. 2 - 0pkt

4. Rzut piłką lekarską:

1) kandydat ustawia się przed linią, tyłem do kierunku rzutu, unosi piłkę o wadze 3 kg oburącz i wykonuje rzut za głowę;

2) odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem;

3) przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby;

4) z trzech prób wynik podawany jest w centymetrach, z dokładnością do 10 cm.

5) PUNKTACJA

Chłopcy

pow. 10m - 25pkt

8,1m-10m - 20pkt

6,1m-8m - 15pkt

4,1m-6m - 10pkt

2m-4m - 5pkt

pon. 2m - 0pkt

Dziewczęta

pow. 8m - 25pkt

6,5m-8m - 20pkt

5,1m-6,5m - 15pkt

3,6m-5m - 10pkt

3,5m-1m - 5pkt

pon. 1m - 0pkt

§ 3.

Wymagane dokumenty:

1) legitymacja szkolna lub dowód osobisty;

2) podpisane oświadczenie rodziców/prawnych opiekunów (wzór oświadczenia stanowi załącznik do regulaminu).

§ 4.

Z przeprowadzonego testu sprawności fizycznej komisja rekrutacyjna sporządza protokół.