

## **REGULAMIN TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU O PROFILU MUNDUROWYM W ZESPOLE SZKÓŁ I PLACÓWEK KSZTAŁCENIA ZAWODOWEGO W BIELAWIE**

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 1/2026 Dolnośląskiego Kuratora Oświaty z dnia 26 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 technikach dwujęzycznych, pięcioletnich technikach 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 Zespole Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego w Bielawie, tworzonym na podstawie decyzji DPP-WNP.0272.74.2025.GO Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 31 marca 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. Terminy przeprowadzenia testów sprawnościowych ustala się na dni:
  - 1) 11 czerwca 2026 r. o godz. 14.30 - I termin prób sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału o profilu mundurowym;
  - 2) 29 czerwca 2026 r. godz. 9.00 - II termin prób sprawności fizycznej dla kandydatów, którzy z przyczyn od nich niezależnych nie mogli przystąpić do sprawdzianu lub prób sprawności w pierwszym terminie;
  - 3) 27 lipca 2026 r. godz. 9.00 - termin prób sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału o profilu mundurowym w postępowaniu uzupełniającym;
4. Test przeprowadzają wyznaczeni przez przewodniczącego członkowie komisji rekrutacyjnej.
5. Miejsce testu: Boisko sportowe „Orlik 2012” w Zespole Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego w Bielawie.
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.

11. 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 uczeń 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;

7) punktacja:

Punkty	25	20	15	10	5	0
Chłopcy	pon. 26,0s	26,1s-29,0s	29,1s-32,0s	32,1s-36,0s	36,1s-41,0s	pow. 41,0s
Dziewczęta	pon. 28,0s	28,1s-31,0s	31,1s-34,0s	34,1s-38,0s	38,1s-43,0s	pow. 43,0s

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:

Punkty	25	20	15	10	5	0
Chłopcy	pow.200,0cm	200cm-181cm	180cm-161cm	160cm-141cm	140cm-120cm	pon. 120cm
Dziewczęta	pow.180cm	180cm-161cm	160cm-141cm	140cm-121cm	120cm-100cm	pon. 100cm

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 zaczepione 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:

Punkty	25	20	15	10	5	0
Chłopcy	pow. 45	36-45	25-35	11-24	5-10	pon. 5
Dziewczęta	pow. 40	31-40	21-30	6-20	2-5	pon. 2

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.

Punkty	25	20	15	10	5	0
Chłopcy	pow. 10m	8,1m-10m	6,1m-8m	4,1m-6m	2m-4m	pon. 2m
Dziewczęta	pow. 8m	6,5m-8m	5,1m-6,5m	3,6m-5m	3,5m-1m	pon. 1m

### § 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, a wyniki testu wprowadza się do systemu elektronicznego naboru.

**ZGODA NA UDZIAŁ W TESTACH SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
OŚWIADCZENIE RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH**

Imiona i nazwisko rodziców/opiekunów prawnych\*:

.....  
.....

Adres zamieszkania rodziców

.....  
.....

Telefon kontaktowy.....

Wyrażam zgodę na udział syna/córki/podopiecznego\*

.....

(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do oddziału o profilu mundurowym w Zespole Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego w Bielawie.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/podopiecznego w testach sprawnościowych do oddziału o profilu mundurowym.

Zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych, wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu w celu udziału dziecka w testach sprawności fizycznej oraz rekrutacji do szkoły.

.....  
(Miejscowość, data)

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

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu testów sprawności fizycznej do nauczycieli przeprowadzających testy.

\* niepotrzebne skreślić