

**Zespół Szkół Mechanicznych  
w Kielcach**



25-608 Kielce, ul. Jagiellońska 32

tel. 41 36-76-173, tel./fax 41 36-76-942, e-mail: [zsm.sekretariat@zsm.kielce.eu](mailto:zsm.sekretariat@zsm.kielce.eu)

**REGULAMIN PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO**

**NA ROK SZKOLNY 2026/2027**

**w Zespole Szkół Mechanicznych w Kielcach, Technikum Nr 2, ul Jagiellońska 32**

Organizacja i przebieg prób sprawności fizycznej:

1. Próby sprawności fizycznej odbędą się 08 czerwca 2026 r. o godzinie 9. 00 w siedzibie szkoły w w Zespole Szkół Mechanicznych w Kielcach Technikum Nr 2, ul Jagiellońska 32

Drugi termin próby sprawności fizycznej – TYLKO dla kandydatów, którzy z przyczyn od nich niezależnych nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie odbędzie się 22.06.2026 r. o godz. 9.00

2. Próby sprawności fizycznej będą przebiegały pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.

3. Na próbę sprawności fizycznej należy przynieść następujące dokumenty:

- dokument, ze zdjęciem, potwierdzający tożsamość (legitymacja, dowód osobisty lub paszport)
- zgodę rodziców/prawnych opiekunów na udział w teście córki/syna, wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do klasy OPW, (załącznik nr 1)
- zaświadczenie lekarskie (od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej) o braku przeciwwskazań do czynnego udziału w próbie sprawności fizycznej. Zaświadczenie powinno być wystawione nie wcześniej niż 30 dni przed przystąpieniem do testu.(załącznik nr 2)

4. Osoby przystępujące do prób sprawności fizycznej powinny mieć odpowiedni strój sportowy (legginsy lub spodenki, T-shirt, obuwie sportowe).

5. Uczestnicy prób sprawności fizycznej zobowiązani są do zdjęcia biżuterii, muszą mieć związane włosy, krótkie paznokcie.

6. W czasie trwania prób sprawności fizycznej na sali mogą przebywać tylko kandydaci biorący udział w teście.

7. Próby sprawności fizycznej poprzedzone będą rozgrzewką.

8. Próba składa się z:

**1. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA MIERZONY W CENTYMETRACH)**

## Zespół Szkół Mechanicznych w Kielcach



25-608 Kielce, ul. Jagiellońska 32

tel. 41 36-76-173, tel./fax 41 36-76-942, e-mail: [zsm.sekretariat@zsm.kielce.eu](mailto:zsm.sekretariat@zsm.kielce.eu)

| Punkty | Odległość DZIEWCZĘTA | Odległość CHŁOPCY |
|--------|----------------------|-------------------|
| 10     | 192 cm +             | 230 cm +          |
| 8      | 165 -191 cm          | 200 -229 cm       |
| 6      | 130 -164 cm          | 170 -199 cm       |
| 4      | 115 -129 cm          | 140 -169 cm       |
| 2      | do 114 cm            | do 139 cm         |

### 2. BIEG WAHADŁOWY 5 × 10 m (w sekundach)

Bieg wahadłowy 5 × 10 m — na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową za linią startu; na komendę „start” rozpoczyna bieg do przeciwległej linii oddalonej o 10 m, przekracza ją co najmniej jedną stopą, po czym zawraca i wraca do linii startu. Czynność tę powtarza pięciokrotnie (łącznie 5 odcinków po 10 m = 50 m), bez przerwy, z obowiązkowym przekroczeniem każdej linii nawrotu. Niewłaściwe wykonanie nawrotu (nieprzekroczenie linii) skutkuje powtórzeniem próby. Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.

| Punkty     | 10           | 8    | 6    | 4    | 2         |
|------------|--------------|------|------|------|-----------|
| Chłopcy    | 14,0 i mniej | 15,0 | 16,0 | 17,0 | pow. 18,0 |
| Dziewczęta | 15,0 i mniej | 16,0 | 17,0 | 18,0 | pow. 19,0 |

### 3. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W PRZÓD ZZA GŁOWY

Rzut piłką lekarską w przód zza głowy – z postawy w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – rzut piłką zza głowy w przód. Podczas rzutu niedozwolone jest oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok). W trakcie rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby. Wynik podaje się z dokładnością do 0,1 m.

| Punkty             | 10                | 8           | 6           | 4           | 2        |
|--------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| Chłopcy – 3 KG.    | 9,0 m<br>i więcej | 8,1 - 8,9 m | 7,1 - 8,0 m | 6,1 - 7,0 m | do 6,0 m |
| Dziewczęta – 2 KG. | 7,5 m<br>i więcej | 6,6 - 7,4 m | 5,6 - 6,5 m | 4,6 - 5,5 m | do 4,5 m |

### 4. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W LEŻENIU TYŁEM (BRZUSZKI)

Skłony tułowia w przód wykonywane są w pozycji leżenia tyłem na materacu przy drabinkach

## Zespół Szkół Mechanicznych w Kielcach



25-608 Kielce, ul. Jagiellońska 32

tel. 41 36-76-173, tel./fax 41 36-76-942, e-mail: [zsm.sekretariat@zsm.kielce.eu](mailto:zsm.sekretariat@zsm.kielce.eu)

z nogami wplecionymi między szczebelki. Czas trwania – 60 sekund. Pozycja wyjściowa do ćwiczeń wygląda w ten sposób, że nogi są ugięte w kolanach pod kątem prostym, dłonie są zaplecione na karku. Ćwiczenie jest uznane, gdy łokcie dotkną kolan, zaś łopatki materaca.

| Punkty            | 10          | 8                | 6                | 4                | 2           |
|-------------------|-------------|------------------|------------------|------------------|-------------|
| <b>Chłopcy</b>    | od 60 powt. | 49 – 59<br>powt. | 40 – 48<br>powt. | 31 – 39<br>powt. | do 30 powt. |
| <b>Dziewczęta</b> | od 55 powt. | 44 – 54<br>powt. | 35 – 43<br>powt. | 26 – 34<br>powt. | do 25 powt. |

**Maksymalny wynik testu sprawnościowego wynosi 40 punktów.**

W przypadku uczniów, którzy uzyskali tę samą ilość punktów w testach sprawnościowych pierwszeństwo ma ten kandydat, który osiągnął lepsze wyniki w nauce.

Przypadki szczególne rozstrzyga Komisja Rekrutacyjna oraz Dyrektor Szkoły.