

**REGULAMIN REKRUTACJI**  
**DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJKOWEGO DO KLASY PIERWSZEJ**  
**NA ROK SZKOLNY 2026/2027**

Warunkiem przyjęcia klasy pierwszej oddziału przygotowania wojskowego jest dostarczenie oryginału świadectwa ukończenia szkoły podstawowej, zaświadczenia z wyniku egzaminu ósmoklasisty, przystąpienia do próby sprawności fizycznej oraz orzeczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do podjęcia nauki w tej klasie. **Nabór do Oddziału Przygotowania Wojskowego prowadzony jest przez cały okres rekrutacji (rekrutacja w formie formularza zgłoszeniowego dostępnego w sekretariacie/internetowej stronie szkoły).**

**Harmonogram rekrutacji**

| Lp. | Rodzaj czynności  | Terminy w postępowaniu rekrutacyjnym  | Terminy w postępowaniu uzupełniającym  |
|-----|---|---|--|
| 1.  | Złożenie wniosku, w tym zmiana wniosku wraz z dokumentami (podpisanego przez co najmniej jednego rodzica/opiekuna prawnego) o przyjęcie do oddziału | W formie elektronicznej <u>od 18 maja do 29 maja</u><br><br>Poza systemem elektronicznym (w formie papierowej) <u>od 18 maja do 24 czerwca do godz. 15.00</u> | Od 20 lipca do 21 lipca do godz. 15.00 |
| 2.  | Sprawdzian uzdolnień kierunkowych – Próba sprawności fizycznej  | Termin pierwszy - 11 czerwca godz. 13.00<br><br>Termin dodatkowy – 30 czerwca godz. 10.00   | 22 lipca godz. 10.00                   |
| 3.  | Uzupełnienie wniosku o przyjęcie do klasy oddziału przygotowania wojskowego o świadectwo ukończenia szkoły podstawowej i o                          | Od 26 czerwca do 8 lipca do godz. 15.00   | -                                      |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | zaświadczenie o wyniku egzaminu ósmoklasisty  |  |  |
| 4. | Podanie do wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej   | Termin pierwszy – 12 czerwca<br><br>Termin dodatkowy – 1 lipca | 23 lipca                                 |
| 5. | Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych   | 14 lipca   | 30 sierpnia                              |
| 6. | Potwierdzenie woli w postaci przedłożenia oryginału świadectwa ukończenia szkoły i oryginału zaświadczenia o egzaminach egzaminu zewnętrznego o ile nie zostały one złożone wcześniej | Od 14 lipca do 16 lipca do godz. 15.00                         | Od 30 lipca do 5 sierpnia do godz. 15.00 |
| 7. | Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych   | 17 lipca   | 6 sierpnia                               |

## ZASADY PRZEPROWADZENIA PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

#### LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W WODZISŁAWIU W ROKU SZKOLNYM 2026/2027

1. Kandydaci do pierwszej klasy oddziału przygotowania wojskowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonej próby sprawnościowej.
2. Terminy prób sprawnościowych ustalone zostały przez Dyrektora Szkoły zgodnie z Zarządzeniem Świętokrzyskiego Kuratora Oświaty (harmonogram rekrutacji).
3. Próby sprawności fizycznej organizuje Dyrektor Szkoły. Do jego przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której wchodzi nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel zajęć obronnych oraz pielęgniarka szkolna.
4. Kandydaci muszą posiadać podpisaną zgodę przez rodzica/opiekuna prawnego na udział w teście sprawności fizycznej (załącznik 1).
5. Kandydaci przystępujący do próby sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (T-shirt, spodenki lub spodnie dresowe oraz sportowe obuwie).
6. Podczas próby sprawnościowej ze względów bezpieczeństwa kandydaci nie mogą posiadać wszelkiego rodzaju biżuterii oraz innych przedmiotów, które mogą ulec zniszczeniu lub spowodować uszkodzenie ciała.
7. Przed przystąpieniem do próby kandydat potwierdza dobry stan zdrowia lub zgłasza problemy zdrowotne nauczycielowi przeprowadzającemu próbę sprawności fizycznej.
8. Rozpoczęcie próby sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
9. Czas wykonania próby sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 s.
10. Miejsce przeprowadzenia próby - hala sportowa.
11. Jeżeli kandydat nie przystąpi do próby sprawnościowej w terminie podstawowym może przystąpić do niego w terminie dodatkowym (według harmonogramu rekrutacji).
12. Próba sprawności fizycznej składa się z 3 ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu.

#### **Ćwiczenie 1. – Bieg zygzakiem (koperta)**

Na prostokącie o wymiarach 300 cm x 500 cm umieszcza się pięć chorągiewek o wysokości 150 cm (po jednej w narożnikach oraz na przecięciu przekątnych). Wykonujący ćwiczenie staje na linii startu. Na komendę "Gotów" przyjmuje pozycję startową wykroczną (start wysoki) i pozostaje bez ruchu. Na komendę "Start" lub sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg od chorągiewki A i biegnie kolejno w kierunku chorągiewki B, a następnie C, D, B, E oraz A. Chorągiewki A, C, D i E omija lewym barkiem, a chorągiewkę B prawym barkiem. Całą trasę pokonuje się trzykrotnie. Zabronione jest

dotykanie chorągiewek w trakcie biegu. W przypadku przewrócenia chorągiewki próbę powtarza się. Kolejne przewrócenie chorągiewki powoduje niezaliczenie ćwiczenia. Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 s; Punktacja uzależniona jest od czasu wykonanego ćwiczenia. (0 – 5p.).

## **Ćwiczenie 2. Skrętoskłony /wytrzymałość mięśni brzucha/.**

Skrętoskłony w czasie jednej minuty. z pozycji leżącej tyłem, dłonie splecione palcami na karku, łopatki dotykają podłoża, nogi w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych oparte stopami o dolny szczebel drabinek gimnastycznych (ostatni lub przedostatni) wykonujący ćwiczenie dynamicznie unosi tułów (wykonując skłon w przód) z jednoczesnym skrętem i dotyka prawym łokciem lewego kolana, wraca do postawy wyjściowej i kolejno unosi się, dotykając lewym łokciem prawego kolana, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to wznos tułowia, dotknięcie łokciem kolana oraz powrót do leżenia na plecach z dotknięciem łopatkami podłoża). Punktacja uzależniona jest od ilości powtórzeń (0 -5p.).

## **Ćwiczenie 3. Test siły**

### **A) chłopcy – drążek dosiężny.**

**Podciągnięcia na drążku na liczbę wykonanie:** startujący chwyta drążek podchwytem na szerokość barków i wykonuje zwis prosty. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem. Po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego. Ćwiczący nie wykonuje ruchów wahadłowych nóg i całego ciała.

| Punkty          | 5  | 4 | 3 | 2 | 1 | 0  |
|-----------------|----|---|---|---|---|----|
| Drążek dosiężny | 12 | 9 | 7 | 5 | 3 | >3 |

### **B) dziewczęta – rzut piłką lekarską**

Kandydat w postawie zasadniczej staje w niewielkim rozkroku, tyłem do kierunku rzutu, pięty tuż przy linii wyrzutu (nie na linii). Wykonuje rzut (dla zwiększenia siły wyrzutu trzymając piłkę lek. 2 kg oburącz na dole, wykonuje półprzysiad, skłon w przód, poprzez wyprost nóg i ramion zamachem wyrzuca piłkę za siebie. Można wykonać jeden lub dwa zamachy z piłką). Odległość mierzona jest do miejsca upadku piłki na podłoże z dokładnością do 10 cm. Ocenie podlega zapis najlepszego wyniku z trzech rzutów mierzonych w linii prostej.

|                     |      |      |      |      |      |       |
|---------------------|------|------|------|------|------|-------|
| Punkty              | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    | 0     |
| Rzut piłką lekarską | 7,7m | 6,9m | 6,0m | 5,2m | 4,8m | >4,8m |

Z przeprowadzonych testów sprawności fizycznej zostanie sporządzony zostanie protokół zbiorczy i lista kandydatów z zamieszczonymi wynikami.

13. Karta wyników.

### Karta wyników

Karta wyników próby sprawności fizycznej do oddziału przygotowania wojskowego w dniu .....

.....

(imię i nazwisko kandydata)

| Lp. | Dyscyplina                       | wynik | punkty | Podpis egzaminatora |
|-----|----------------------------------|-------|--------|---------------------|
| 1.  | Bieg zygzakiem                   |       |        |                     |
| 2.  | Skrętoskłony                     |       |        |                     |
| 3.  | Drążek dosiężny - chłopcy        |       |        |                     |
| 4.  | Rzut piłką lekarską - dziewczęta |       |        |                     |

### ZAŁĄCZNIKI

**Załącznik 1**

**Oświadczenie rodzica/opiekuna prawnego dotyczące próby sprawności fizycznej**

**Załącznik 2**

**Orzeczenie lekarskie – o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wstąpienia do OPW**

**Załącznik 3**

**Wzór karty wyników**

