

**Regulamin do sprawdzianu sprawności fizycznej dla kandydatów ubiegających się
o przyjęcie do klasy pierwszej technikum technik logistyk
z innowacją pedagogiczną logistyka w wojskowości
w ZSZiO Kamiennej Górze na rok szkolny 2020/2021**

I. Rekrutacja uczniów do klasy pierwszej technikum kształcącego w zawodzie technik logistyk z innowacją pedagogiczną logistyka w wojskowości przy Zespole Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących w Kamiennej Górze odbywać się będzie na podstawie § 11b ust.2 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20.03.2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (Dz. U. poz. 493 z późn.zm.) oraz ogłoszenia MEN z dnia 19.05.2020r.

1. O przyjęcie do klasy pierwszej technik logistyk z innowacją pedagogiczną logistyka w wojskowości może ubiegać się uczeń, który uzyskał pozytywny wynik sprawdzianu sprawności fizycznej, zwany dalej testem sprawności fizycznej.
2. W przypadku negatywnego wyniku testu sprawności fizycznej, uczeń nie może ubiegać się o przyjęcie do klasy pierwszej technik logistyk z innowacją pedagogiczną logistyka w wojskowości.

II. Warunki przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej oraz na stadionie miejskim.
2. Test sprawności fizycznej kandydat wykonuje w stroju i obuwiu sportowym.
3. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
4. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,01 sekundy.
5. Test sprawności fizycznej składa się z trzech prób przeprowadzonych w jednym dniu:
 - Bieg na dystansie: 800 m. dziewczęta, 1000 m. chłopcy
 - Skłon tułowia w przód z leżenia tyłem przez 30s
 - Bieg wahadłowy 10x10
6. Każda próba ma określone normy czasowe i ilościowe.
7. Warunkiem zaliczenia testu przez kandydata jest osiągnięcie wyniku z poszczególnych prób co najmniej w granicach wyznaczonej normy.

III. Testy sprawności fizycznej przeprowadza się w terminach określonych przez § 11b ust.2 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20.03.2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (Dz. U. poz. 493 z późn.zm.) oraz ogłoszenia MEN z dnia 19.05.2020r.

Wykaz ćwiczeń i norm sprawdzianu sprawności fizycznej kandydatów do klas mundurowych ZSZiO na rok szkolny 2020/2021

Motoryka	ćwiczenie	j.m.	Normy dla chłopców	Normy dla dziewcząt
wytrzymałość	Bieg na dystansie: - dziewczęta 800 m - chłopcy 1000 m	czas	max. 4`10``	max. 4`00``
siła mm. brzucha	Skłon tułowia w przód z leżenia tyłem przez 30s	liczba	min. 22	min.17
szybkość, zwinność	Bieg wahadłowy 10x10	czas	max. 33s	max. 35s

***warunkiem zaliczenia sprawdzianu sprawności fizycznej jest uzyskanie wyniku mieszczącego się w wyznaczonych normach.**

Kandydat zalicza próbę lub nie zalicza próby.