

**Informacje dotyczące przebiegu testu sprawności fizycznej
w Liceum TEB Edukacja w Gdańsku
w procesie rekrutacji na rok szkolny 2025/26 do oddziału przygotowania wojskowego**

Próba sprawności fizycznej :

I termin - 5 czerwca 2025, godz. 09.00 - 10.30

Prosimy o przybycie 15 min. wcześniej i zabranie ze sobą stroju sportowego oraz obuwia sportowego.

Miejsce testu: Kompleks sportowy ul. Traugutta 29 w Gdańsku.

Dojazd:

- tramwaj – przystanki Opera Bałtycka lub Traugutta (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11)
- autobus – przystanek Traugutta – Sobieskiego (115, 164, 199, 264, N0), przystanek Opera (283, N0, N1, N5)
- Szybka Kolej Miejska – przystanek Gdańsk Politechnika

W razie pytań prosimy o kontakt.

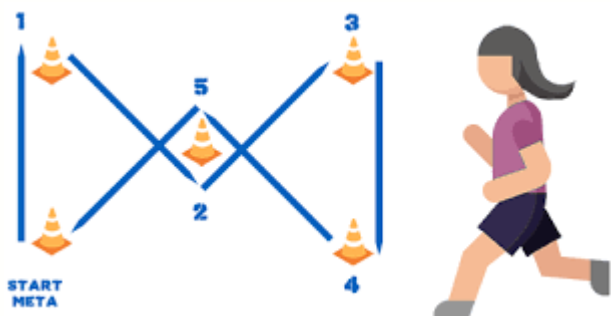
Tel. 58 7700506 – sekretariat szkoły

**Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego
na rok szkolny 2025/2026 w Liceum Ogólnokształcącym TEB Edukacja w Gdańsku**

1. Test szybkości - Bieg po kopercie 5 x 3 metra.

Wykonanie: na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą (start-1-2-3-4-5-start) omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki (meta) powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.

Ocena: wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.



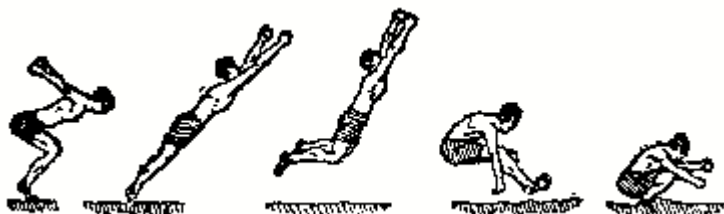
2. Test wytrzymałościowy - Test Coopera.



Wykonanie: Zadaniem uczestnika testu jest przebiegnięcie jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut. Od zawodników nie wymaga się jednak ciągłego biegu – jeśli nie wystarcza sił, mogą maszerować przez część dystansu. Wyniki interpretuje się w oparciu o tabele uwzględniające płeć.

3. Test skoczności: Skok w dal z miejsca.

Wykonanie: Startujący 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. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy.



4. Test siły: Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem leżąc na ławeczce.

Wykonanie: Startujący wykonuje podpor, leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku - maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę "ćwicz" ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana - tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, ocenający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

Dziewczęta								
Poziom sprawności	Test Coopera		Bieg po kopercie		Skok w dal z miejsca		Uginanie i prostowanie ramion	
	Wynik (metry)	punkty	Wynik (sekundy)	punkty	Wynik (cm)	punkty	Wynik (ilość)	punkty
Niski	1750	4	30,0	2	135	2	9	2
Średni	1800- 1900	8	29,0	4	140	4	14	4
Dobry	1950- 2100	12	28,0	6	145	6	19	6
Bardzo dobry	2150- 2250	16	27,0	8	150	8	24	8
Wysoki	2300	20	26,0	10	155	10	29	10



Chłopcy								
Poziom sprawności	Test Coopera		Bieg po kopercie		Skok w dal z miejsca		Uginanie i prostowanie ramion	
	Wynik (metry)	punkty	Wynik (sekundy)	punkty	Wynik (cm)	punkty	Wynik (ilość)	punkty
Niski	2100	4	27,0	2	140	2	26	2
Średni	2250- 2350	8	26,0	4	160	4	32	4
Dobry	2400- 2600	12	25,0	6	180	6	38	6
Bardzo dobry	2650- 2759	16	24,0	8	200	8	44	8
Wysoki	2800	20	23,0	10	220	10	50	10

