

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW  
DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO  
NA ROK SZKOLNY 2026/27

**ZESPÓŁ SZKÓŁ HOTELARSKO TURYSTYCZNYCH  
IM. WŁADYSŁAWA ZAMOYSKIEGO W ZAKOPANEM**



**Organizacja i przebieg testu**

Test sprawnościowy odbędzie się w dniu 03.06.2026r. o godzinie 12:00 w sali gimnastycznej ZSHT w Zakopanem przy ulicy Partyzantów 1/5.

Osoby posiadające potwierdzenie lekarskie o czasowej niedyspozycji mogą przystąpić do testu sprawności fizycznej w drugim terminie – 10.06.2026r. o godzinie 12:00, w tym samym miejscu.

Test będzie przebiegał pod nadzorem i opieką nauczycieli wychowania fizycznego.

Każda osoba przystępująca do egzaminu sprawności fizycznej jest zobowiązana okazać dokument potwierdzający tożsamość (legitymacja szkolna lub inny dokument ze zdjęciem).

Do testu nie powinny przystępować osoby z urazami kostno-stawowymi o charakterze przewlekłym, osoby chorujące na cukrzycę, silne alergie, astmę oskrzelową lub inne choroby ograniczające (uniemożliwiające) zwiększony wysiłek fizyczny.

Osoby przystępujące do testu powinny być odpowiednio przygotowane, powinny mieć odpowiedni strój sportowy (T-shirt, legginsy lub spodenki, obuwiu sportowe).

Uczestnicy testu muszą ściągnąć biżuterię, mieć związane włosy, posiadać krótkie paznokcie (są to elementy stanowiące zagrożenie dla ćwiczącego oraz współćwiczących).

Wszyscy kandydaci są zobowiązani do przestrzegania zasad bhp obowiązujących na bloku sportowym, szatniach i w czasie ćwiczeń.

Test poprzedza rozgrzewka, która zapewnia optymalne przygotowanie kandydata do wzmożonego wysiłku.

Test sprawności fizycznej uwzględnia próby i normy z podziałem na płeć.

Test sprawności fizycznej stanowi jedną ze składowych systemu rekrutacji i nie stanowi decydującego kryterium przyjęcia. Punkty otrzymane po wykonaniu wszystkich prób testu potwierdzają szczególne predyspozycje wymagane w czasie realizacji programu klas OPW.

Ćwiczenia i normy, które będą obowiązywać na teście sprawności fizycznej:

- **Bieg wahadłowy 10 x 10 m** -. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki” o parametrach: wysokości co najmniej 120 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
- **Skłony w przód w czasie 2 minut** – Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokości bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.
- **Pompki na ławeczce** – uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokości barków. Po usłyszeniu komendy „ćwicz” kandydat wykonuje klasyczne pompki tak, by stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych i powraca do pozycji wyjściowej. Oceniający (kontrolujący) liczy tylko poprawnie wykonane powtórzenia – powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek.

Prawidłowe wykonanie ćwiczenia.



## Normy prób sprawnościowych

<b>Dziewczęta</b>			
<b>Poziom sprawności</b>	<b>Bieg wahadłowy</b>	<b>Skłony tułowia</b>	<b>Pompki na ławeczce</b>
Niski	pon.35,4s	10	do 10
Średni	33,4s	20	11-16
Dobry	31,4s	30	17-21
Bardzo dobry	30,4s	40	22-26
Wysoki	29,4s	50	pow. 27
<b>Chłopcy</b>			
<b>Poziom sprawności</b>	<b>Bieg wahadłowy</b>	<b>Skłony tułowia</b>	<b>Pompki na ławeczce</b>
Niski	Pon.34,4s	30	do 15
Średni	31,4s	40	16-25
Dobry	30,4s	50	26-33
Bardzo dobry	28,4s	60	41-49
Wysoki	27,0s	70	pow.50

**Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawności fizycznej jest:**

- przedstawienie zgody rodzica/prawnego opiekuna na udział w teście córki/syna;
- wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia rekrutacji do klasy OPW
- brak któregokolwiek z ww. dokumentów skutkuje wykluczeniem kandydata z testu.