Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego w Zespole Szkół Technicznych w Żninie.

1. Testy sprawnościowe odbędą się w dniu:
- 17 czerwca 2026r. – I termin (godz.10.00);
- 30 czerwca 2026 r. – II termin (godz.10.00) dla kandydatów, którzy nie będą mogli przystąpić do testów w I terminie.
2. Zbiórka kandydatów przystępujących do testu sprawności fizycznej przed wejściem do sali gimnastycznej.
3. Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.
4. Warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest przedstawienie oświadczenia rodzica lub prawnego opiekuna o braku przeciwwskazań do udziału w teście.
5. Przeprowadzane będą następujące próby sprawnościowe:
- test wytrzymałości – bieg 1000 m z mierzonym czasem;
- test szybkości – bieg 30 m z mierzonym czasem;
- test skoczności – skok w dal z miejsca mierzony odległością;
- test siły mierzony w liczbie podciągnięć na drążku;
- test mocy mierzony odległością wyrzuconej piłki lekarskiej w przód zza głowy;
- test zwinności mierzony czasem biegu 10 x 5 m.
6. Punktacja poszczególnych prób:

Próba 1 – test wytrzymałości – bieg 1000 m z mierzonym czasem

Punkty	Czas dziewczęta	Czas chłopcy
5	- 4 min	-3 min 40s.
4	4 min 1s– 4 min 40s.	3 min 41s – 4 min.
3	4 min 41s – 5 min 20s.	4 min 1s – 4 min 20s.
2	5 min 21s – 6 min.	4 min 21 – 4 min 40s.
1	6 min 1s +	4 min 41s +

Próba 2 - test szybkości – bieg 30 m z mierzonym czasem

Punkty	Czas dziewczęta	Czas chłopcy
5	- 4,30 s.	- 4,00 s.
4	4,31 – 5,00 s.	4,01 – 4,30 s.
3	5,01 – 5,30 s.	4,31 – 5,00 s.
2	5,31 – 6,00 s.	5,01 – 5,30 s.
1	6,00 + s.	5,31 + s.

Próba 3 - test skoczności – skok w dal z miejsca mierzony odległością

Punkty	Odległość dziewczęta	Odległość chłopcy
5	192 cm +	230 cm +
4	155 – 191 cm	179 – 229 cm
3	117 – 154 cm	129 - 178 cm
2	67 – 116 cm	79 – 128 cm
1	66 - cm	78 - cm

Próba 4 - test siły mierzony w liczbie podciągnięć na drążku

Punkty	Liczba podciągnięć dziewczęta	Liczba podciągnięć chłopcy
5	+ 9	+ 12
4	6 -8	9 -12
3	4 - 5	6 – 8
2	2 – 3	4 – 5
1	1 -	3 -

Próba 5 –test mocy mierzony odległością wyrzuconej piłki lekarskiej w przód zza głowy

Punkty	Odległość dziewczęta	Odległość chłopcy
5	7,5 + m	9 + m
4	6,6 – 7,4 m	8,1 – 8,9 m
3	5,6 – 6,5 m	7,1 – 8,0 m
2	4,6 – 5,5 m	6,1 – 7,0 m
1	4,5 - m	6,0 - m

Próba 6 – test zwinności mierzony czasem biegu 10 x 5 m

Punkty	Czas dziewczęta	Czas chłopcy
5	- 24 s.	- 21 s.
4	25 – 27 s.	21 – 23 s.
3	28 – 30 s.	24 – 26 s.
2	31 – 33 s.	27 – 29 s.
1	34 + s.	30 +

Maksymalna liczba punktów z testu sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego wynosi 30. Sumowane są one z punktami uzyskanymi w procesie rekrutacji do danego typu szkoły.