

# **Regulamin**

## **próby sprawności fizycznej dla absolwentów szkoły podstawowej – kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Nr 1 im. Stanisława Staszica w Płońsku**

WAŻNE! Uczniowie ubiegający się o przyjęcie do oddziału przygotowania wojskowego muszą złożyć w szkole pierwszego wyboru w terminie do 27.05.2026 r. do godz. 16:00 wniosek wygenerowany z systemu rekrutacyjnego i podpisany przez rodziców.

Kandydat zgłasza się na próbę z rodzicem/opiekunem prawnym oraz z dokumentem umożliwiającym identyfikację (legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport). Wyniki próby mogą zostać udostępnione do wglądu kandydatom oraz ich rodzicom/prawnym opiekunom po wcześniejszym uzgodnieniu.

**Próby sprawności fizycznej odbędą się na kompleksie boisk przy Zespole Szkół Nr 1 im. Stanisława Staszica w Płońsku, ul. H. Sienkiewicza 8**

### **I. OGÓLNE WARUNKI PRZEPROWADZENIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:**

1. Do próby zostaną dopuszczeni tylko kandydaci, którzy dostarczą, najpóźniej w dniu próby, **orzeczenie lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza medycyny pracy, potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia i brak przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia nauki w oddziale przygotowania wojskowego oraz oświadczenie rodziców/opiekunów prawnych wyrażające zgodę na udział dziecka w próbie sprawności fizycznej (załącznik nr 1)** (Na podstawie art.143 ust.1, pkt 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043, 1160 i 1837 oraz z 2026 r. poz. 187 i 203))
2. Próbę sprawności fizycznej organizuje Dyrektor Zespołu Szkół Nr 1 im. Stanisława Staszica w Płońsku. Do jej przeprowadzenia powołuje komisję, w skład której wchodzi: **Przewodniczący Komisji Rekrutacyjnej oraz członkowie** – odpowiedzialni za przygotowanie oraz przeprowadzenie próby sprawności fizycznej do oddziału, przygotowanie dokumentacji, przekazanie uporządkowanej dokumentacji wraz z protokołem do dyrektora szkoły.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg sprawdzianu pod względem merytorycznym odpowiada wyznaczona przez Dyrektora Szkoły osoba, spośród członków komisji powołanej na czas prób sprawności fizycznej.
4. Ustala się terminy próby sprawności fizycznej:
  - 1) termin główny: 9 czerwca 2026 r., godz. 14.30 ;
  - 2) termin dodatkowy\*: 29 czerwca 2026 r., godz. 9.00;
  - 3) termin uzupełniający: 29 lipca 2026 r., godz.10.00;\*Termin dodatkowy, dla kandydatów którzy z przyczyn niezależnych nie mogli przystąpić w terminie głównym.
5. Próbie sprawności fizycznej podlega **każdy** kandydat do klasy pierwszej Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Nr 1 im. Stanisława Staszica w Płońsku. Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie sumy wszystkich punktów uzyskanych za poszczególne ćwiczenia, wykonane przez kandydata

podczas prób.

6. Sprawdzian składa się z trzech konkurencji :
  - biegu na dystansie 60 m
  - biegu na dystansie 1000 m (chłopcy) ,600 m (dziewczeta)
  - rzutu piłką lekarską 3 kg w tył nad głową
7. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku i zakwalifikowania do przyjęcia do Oddziału Przygotowania Wojskowego jest zaliczenie każdej konkurencji na min. 1 punkt.
8. Kandydat obowiązany jest stawić się na egzamin wraz z prawnym opiekunem w stroju sportowym (koszulka, spodenki lub dresy), buty sportowe (bez kolców). Wszystkie ćwiczenia objęte egzaminem zalicza się w ubiorze sportowym.
9. Próba sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów do Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Nr 1 im. Stanisława Staszica w Płońsku i może być oglądana przez opiekunów prawnych.
10. Wyniki próby dokumentuje się w zbiorczej karcie oceny sprawności fizycznej kandydata do Oddziału Przygotowania Wojskowego (załącznik 2).
11. Na prośbę zainteresowanego kandydata, który uzyskał pozytywny wynik próby sprawności fizycznej, wydaje się zaświadczenie o pozytywnym wyniku próby sprawności fizycznej (załącznik 3).
12. Z przeprowadzonej próby komisja sporządza protokół oraz podaje do wiadomości listę kandydatów, którzy uzyskali pozytywny wynik.
13. Opis norm i konkurencji z podziałem na chłopców i dziewczęta:

#### ***Tabela punktowa dla dziewcząt***

<b>Konkurencja/punkty</b>	<b>10pkt</b>	<b>9pkt</b>	<b>8pkt</b>	<b>7pkt</b>	<b>6pkt</b>	<b>5pkt</b>	<b>4pkt</b>	<b>3pkt</b>	<b>2pkt</b>	<b>1pkt</b>
60 m (sek.)	9,6	9,9	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4	11,7	12,0	12,3
600 m (min.)	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20
Piłka lekarska 3kg (w metrach)	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5	4	3

#### ***Tabela punktowa dla chłopców***

<b>Konkurencja/punkty</b>	<b>10pkt</b>	<b>9pkt</b>	<b>8pkt</b>	<b>7pkt</b>	<b>6pkt</b>	<b>5pkt</b>	<b>4pkt</b>	<b>3pkt</b>	<b>2pkt</b>	<b>1pkt</b>
60 m (sek.)	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7
1000 m (min.)	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50
Piłka lekarska 3kg (w metrach)	11	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,0	6	5

## OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

.....  
Nazwiska i imiona rodziców / opiekunów prawnych\*

.....  
Adres zamieszkania rodziców / opiekunów prawnych\*

Telefony kontaktowe:.....

**Wyrażam zgodę na udział mojego syna / mojej córki / podopiecznego\***

.....  
(imię i nazwisko dziecka – kandydata do oddziału przygotowania wojskowego)

w próbie sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego w II Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół Nr 1 im. Stanisława Staszica w Płońsku wg obowiązujących terminów rekrutacji na rok szkolny 2026/2027.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału mojego dziecka/ podopiecznego\* w próbie sprawności fizycznej do Szkoły.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz we wniosku o przyjęcie do oddziału przygotowania wojskowego przez Zespół Szkół Nr 1 im. Stanisława Staszica w Płońsku w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji, zgodnie z przepisami prawa oświatowego.

.....  
(miejscowość, data)

.....  
(czytelny podpis rodzica / opiekuna prawnego\*)

\* - niepotrzebne skreślić



.....  
pieczęć nagłówkowa szkoły

.....  
miejsowość, data

**ZAŚWIADCZENIE  
O POZYTYWNYM WYNIKU PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Kandydat do oddziału przygotowania wojskowego w II Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół  
Nr 1 im. Stanisława Staszica w Płońsku

.....  
imię i nazwisko

urodzony/a ..... W .....  
data urodzenia miejsce urodzenia

przystąpił w dniu .....  
data

do próby sprawności fizycznej i otrzymał **wynik pozytywny**.

.....  
data, podpis dyrektora szkoły