

**Załącznik nr 1 do Regulaminu i harmonogramu rekrutacji uczniów  
do klas pierwszych w roku szkolnym 2026/2027 w I LO w Praszce**

**REGULAMIN  
PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DO KLASY PIERWSZEJ DLA  
KANDYDATÓW  
DO ODDZIAŁU O PROFILU MUNDUROWYM**

Podstawę prawną niniejszego regulaminu stanowi: art. 143 ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (t.j. Dz. U. 2024 r. poz. 737 ze zm.), rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 3 kwietnia 2025 r. w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół, placówek i centrów (Dz. U. 2025 poz. 464), Zarządzenie Nr 5/2026 Opolskiego Kuratora Oświaty z dnia 26 stycznia 2026 roku w sprawie terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego i postępowania uzupełniającego na rok szkolny 2026/2027 dla kandydatów: do klas I publicznych: czteroletnich liceów ogólnokształcących, pięcioletnich techników, trzyletnich branżowych szkół I stopnia, do klas wstępnych w publicznych: czteroletnich liceach ogólnokształcących dwujęzycznych, czteroletnich liceach ogólnokształcących z oddziałami dwujęzycznymi, pięcioletnich technicach dwujęzycznych, pięcioletnich technicach z oddziałami dwujęzycznymi, na semestr pierwszy klas I publicznych: dwuletnich branżowych szkół II stopnia, szkół policealnych, czteroletnich liceów ogólnokształcących dla dorosłych, do publicznych szkół podstawowych dla dorosłych.

- 1) Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy pierwszej do oddziału o profilu mundurowym w I Liceum Ogólnokształcącym w Praszce, zostaje przeprowadzona na podstawie decyzji Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 maja 2026 r. Nr decyzji: DPP – WNP.0773.2.48.2026
- 2) Kandydaci do oddziału o profilu mundurowym zobowiązani są przedstawić w dniu próby zaświadczenie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w **próbie sprawności fizycznej (PSF)**.
- 3) Kandydaci w dniu przystępowania do PSF przedstawiają oświadczenie rodzica/opiekuna prawnego (**załącznik nr 1**).

**Terminy:**

- 1) I termin - 8 czerwca 2026 r. godz. 14.00
- 2) II termin - 10 czerwca 2026 r. godz. 14.00 (dla kandydatów, którzy z przyczyn od nich niezależnych nie mogli w dniu 8 czerwca przystąpić do próby sprawności fizycznej)
- 3) III termin – 20 lipca 2026 r. godz. 9.30 dla kandydatów do oddziału o profilu mundurowym w postępowaniu uzupełniającym.
- 4) Próbę sprawności fizycznej przeprowadzają wyznaczeni przez Dyрекcję nauczyciele.
- 5) **Miejsce:** sala gimnastyczna, I Liceum Ogólnokształcące w Praszce ul. Kaliska 38
- 6) Organizacja:
  - . Zbiórka o wyznaczonej godzinie (kandydat przebrany, gotowy do PSF).
  - . Zdający posiada legitymację szkolną, dowód osobisty lub inny dokument tożsamości.
  - . Na PSF stawia się z zaświadczeniem lekarskim oraz oświadczeniem rodziców/opiekunów prawnych.
  - . Uczestnik posiada strój zmienny (niekrępujący ruchów, bez wiszących elementów, koszulka z rękawami, długość spodni dowolna), obuwie zmienne typu adidas.

- . Włosy związane, biżuteria zdjęta.
- . Zdający posiada ze sobą wodę do picia.
- . O wyznaczonej godzinie omówienie testu sprawnościowego. Wspólna rozgrzewka.

### **Próba sprawności fizycznej obejmuje:**

#### Nowy test sprawności fizycznej dla kandydatów do służb mundurowych

### **1. Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o wadze 3 kg**

**Wykonanie:** Kandydat przyjmuje postawę rozkroczną, stając przodem do kierunku rzutu, ze stopami ustawionymi przed linią rzutu. Piłkę lekarską trzyma oburącz. Następnie wykonuje rzut oburącz zza głowy do przodu. Podczas rzutu dozwolone jest wspięcie się na palce lub wykonanie podskoku, bez zmiany ustawienia stóp.

**Błędy:** rzut wykonany niezgodnie z opisem, dotknięcie lub przekroczenie linii rzutu.

**Wynik:** Długość rzutu stanowi odległość między linią rzutu a linią pomiaru, wykonaną z dokładnością co 0,5 m, którą piłka przekroczyła **całym obwodem**. Kandydat może wykonać **trzy rzuty**, a wynik próby ustala się na podstawie rzutu, podczas którego uzyskał większą odległość. W przypadku popełnienia dwóch błędów technicznych podczas wykonywania próby, kandydat otrzymuje 0 punktów.

<b>Punkty</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Dziewczęta</b>	5 m i powyżej	4,5 – 4,9	4,0 – 4,4	3,5 – 3,9	3,0 – 3,4	2,9 m i mniej
<b>Chłopcy</b>	6 m i powyżej	5,5 – 5,9	5,0 – 5,4	4,5 – 4,9	4,0 – 4,4	3,9 m i mniej

### **2. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund**

**Wykonanie:** Na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję leżenia na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi są ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90°), stopy rozstawione na szerokość bioder i zaczepione o najniższy szczebel drabinki.

Na komendę „ćwicz” prowadzący włącza stoper, a kandydat wykonuje siady z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby łokcie dotknęły materaca. Podczas wykonywania próby nie można unosić bioder.

Kandydat jest na bieżąco informowany przez prowadzącego o liczbie prawidłowo wykonanych siadów.

**Błędy:** brak dotknięcia łokciami materaca, brak dotknięcia łokciami kolan, unoszenie bioder, inny niż 90° kąt w zgięciu kolanowym.

**Podczas próby błędne siady nie będą liczone, nie przerywa się pomiaru czasu.**

**Wynik:** Wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych siadów w czasie 30 sekund. Kandydat może przystąpić do próby **dwa razy**. Pod uwagę brany jest wówczas lepszy wynik.

Punkty	25	20	15	10	5	0
<b>Dziewczęta</b>	26 i więcej	23-25	18-22	13-17	9-12	8 i mniej
<b>Chłopcy</b>	30 i więcej	26-29	21-25	16-20	11-15	10 i mniej

### 3. Bieg ze zmianą kierunku („koperta” - 3mx5m)

**Wykonanie:** Na komendę „gotów” kandydat staje przed linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg. Biegnąc, kandydat omija stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A. Podczas omijania stojaka można go dotknąć.

**Po trzykrotnym** pokonaniu trasy biegu, w momencie przekroczenia linii mety, prowadzący włącza stoper.

Próba jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka lub wykonania biegu niezgodnie ze schematem. Podczas omijania stojaka „A” prowadzący informuje kandydata o prawidłowym pokonaniu trasy biegu, mówiąc głośno: „jeszcze dwa razy... ostatni raz... stop”.

**Błędy:** Przewrócenie stojaka, wykonanie biegu niezgodnie ze schematem.

**Wynik:** Wynik próby stanowi czas, w którym kandydat trzykrotnie prawidłowo pokonał trasę biegu. Wynik zapisuje się z dokładnością do 0,1 sekundy. W przypadku popełnienia błędu technicznego kandydat w danym dniu może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby. Ponowne popełnienie błędu technicznego skutkuje uzyskaniem 0 punktów. Jeśli kandydat nie popełnił błędu może próbę wykonać **dwa razy**.

Punkty	25	20	15	10	5	0
<b>Dziewczęta</b>	33 s i poniżej	33,1 - 34,0	34,1 - 35,0	35,1- 36,0	36,1- 37,0	37,1 s i więcej
<b>Chłopcy</b>	31 s i poniżej	31,1-32,0	32,1- 33,0	33,1- 34,0	34,1- 35,0	35,1 s i więcej

### 4. Bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 sekund.

**Wykonanie:** Przy użyciu taśmy mierniczej wyznacza się dwie równoległe linie oddalone od siebie o 10 metrów. Na środku każdej linii ustawia się wysoki stojak. Na komendę „gotów” kandydat staje przed wyznaczoną linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg w kierunku stojącego naprzeciw stojaka, obiega go i wraca w kierunku stojaka, przy którym rozpoczął bieg. Następnie obiega ten stojak i powtarza cykl.

Wyznaczony stojakami dystans kandydat pokonuje w czasie **90 sekund** jak największą liczbę razy. Obiegnięcie stojaków jest dopuszczalne z dowolnej

strony. Odcinek zaliczany jest po pokonaniu 10-metrowego dystansu w chwili postawienia co najmniej jednej stopy po zewnętrznej stronie linii wyznaczającej dystans.

Prowadzący informuje każdorazowo kandydata o liczbie prawidłowo pokonanych odcinków biegu. Próba jest przerywana w przypadku popełnienia błędu technicznego.

**Błędy:** Przewrócenie stojaka, wykonanie próby niezgodnie ze schematem.

**Wynik:** Wynik próby stanowi liczba prawidłowo pokonanych odcinków. W przypadku popełnienia błędu technicznego kandydat w danym dniu może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby. Ponowne popełnienie błędu technicznego skutkuje uzyskaniem 0 punktów. Jeśli kandydat nie popełnił błędu może próbę wykonać **dwa razy**.

<b>Punkty</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Dziewczęta</b>	18 i więcej	16-17	14-15	12-13	10-11	9 i mniej
<b>Chłopcy</b>	20 i więcej	18-19	16-17	14-15	12-13	11 i mniej

5. Między kolejnymi próbami przewidziany jest minimalny czas przerwy wynoszący 10 min, dla regeneracji organizmu.

**Zasady oceny próby sprawności fizycznej:**

**Punkty uzyskane w poszczególnych próbach są sumowane i dają wynik końcowy kandydata.**

**Maksymalna** liczba punktów możliwa do uzyskania z próby sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału o profilu mundurowym wynosi **100**. Aby zaliczyć, kandydat musi otrzymać **co najmniej 40 punktów** oraz zaliczyć wszystkie cztery próby sprawnościowe.

Nieprzystąpienie do co najmniej jednej z prób oznacza wynik negatywny. W przypadku uzyskania negatywnego wyniku z jednej próby, kandydat nie przystępuje już do kolejnych prób.

6. Kandydat do oddziału o profilu mundurowym może przystąpić do próby sprawności fizycznej tylko jeden raz.
7. Z przeprowadzonej próby sprawności fizycznej komisja rekrutacyjna sporządza protokół, a wyniki testu wprowadza się do systemu elektronicznego naboru.