

Informacje dla kandydatów DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO

Przed przystąpieniem do próby sprawności fizycznej kandydat powinien dostarczyć orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia oraz pisemną zgodę rodziców na udział w próbie sprawności fizycznej:

od 13 maja do 29 maja 2024 r. do godz. 15.00

Próby sprawności fizycznej

4 czerwca 2024 r. godz.9:00

14 czerwca 2024 r. godz.9:00 – II termin dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie.

1. Próby sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
2. Próby sprawności fizycznej kandydat wykonuje w stroju i obuwiu sportowym, niedopuszczalne jest noszenie podczas wykonywania próby sprawnościowej biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.
3. Rozpoczęcie próby sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
4. Czas wykonania próby sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.
5. Próby sprawności fizycznej składają się z ośmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:
 - okrążanie stojaków z pozycji leżącej z rękoma wzdłuż ciała. Kandydat musi okrążyć dwa stojaki, jeden od lewej a drugi od prawej strony bez przytrzymywania się go bądź przewrócenia konstrukcji;
 - przewroty wykonane w kolejności: przewrót w przód, przewrót w tył, przewrót w przód;
 - naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki – 3 razy;
 - przeskoki nad płotkiem – 4 płotki o wysokości 76 cm.;
 - rzuty piłkami lekarskimi – każdy z kandydatów wykonuje 3 rzuty piłkami, każda piłka waży 3 kilogramy, odległość rzutu musi wynosić co najmniej 5 metrów;
 - brzuszki z piłką lekarską dwukilogramową trzymaną nad głową – 10 razy;
 - skoki przez skrzynię gimnastyczną, w czasie wykonywania ćwiczeń nie wolno przewrócić skrzyni;
 - bieg wahadłowy polegający na przebiegnięciu 10 razy jednakowo dystansu 5 metrów.

Informację o kandydatach, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej komisja rekrutacyjna podaje do publicznej wiadomości do dnia 10 czerwca 2024 r.; II termin do 1 lipca 2024 r.