



**Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału o profilu mundurowym – klasa policyjna
VI Liceum Ogólnokształcącego w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Stefana Batorego w Koninie**

1. OBOWIĄZKOWY TERMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- **10 czerwca 2026 r. godz.10.00**

W przypadku kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do próby sprawności w pierwszym terminie wyznacza się drugi termin na 30 czerwca 2026 r. (godz.10.00)

2. **Miejsce:** boisko sportowe Orlik na terenie ZSCKU.
3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą znajdować się pod opieką osoby dorosłej.
4. Zbiórka kandydatów przystępujących do testów sprawnościowych przed wejściem na boisko Orlik (teren szkoły).
5. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać **odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe**. Podczas próby niedopuszczalne jest noszenie biżuterii lub innych przedmiotów, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży.
6. Kandydatów obowiązuje **oświadczenie/zgoda** podpisane przez **rodziców/opiekunów prawnych** (załącznik 1 - Oświadczenie). Oświadczenie należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.
7. Zapisy na testy sprawnościowe odbywają się **w kancelarii szkoły w dniu testów sprawnościowych** od godz. 09.00. Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodziców/opiekunów prawnych są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.
8. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka, którą kandydat przeprowadza indywidualnie.

I. Test sprawności fizycznej składa się z czterech prób sprawnościowych przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:

- 1. Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg**

Wymagany sprzęt: piłka lekarska o ciężarze 3 kg, taśma miernicza.

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.

Błędy techniczne:

- 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. Uczeń może wykonać dwa rzuty, a wynik próby ustala się na podstawie rzutu, podczas którego uzyskał większą odległość.

2. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund

Wymagany sprzęt: stoper, materac gimnastyczny, drabinki gimnastyczne.

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.

Próba może być wykonywana z możliwością udziału drugiej osoby, która klęczy przy stopach kandydata i rękoma stabilizuje ich położenie. 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.

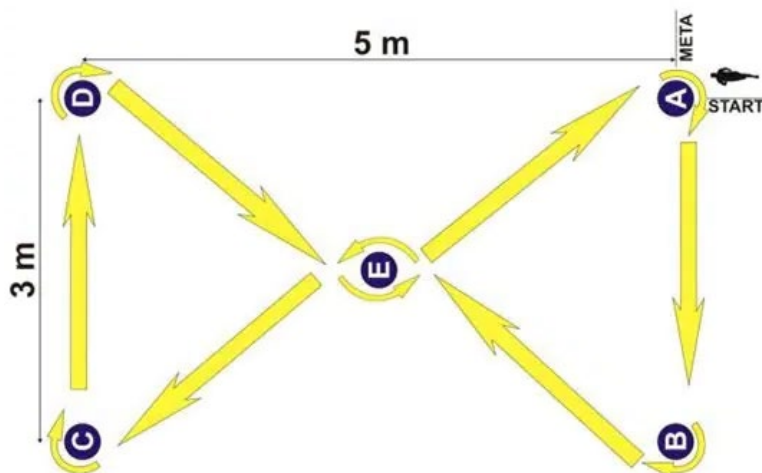
Kandydat jest na bieżąco informowany przez prowadzącego o liczbie prawidłowo wykonanych siadów.

Wynik: Wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych siadów w czasie 30 sekund.

3. Bieg ze zmianą kierunku (bieg po kopercie)

Wymagany sprzęt: stoper, taśma miernicza, pięć stojaków o wysokości co najmniej 170 cm.

Wykonanie: Trasę biegu, linię startu i mety oraz obrysy podstawy stojaka należy oznaczyć. 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. Po trzykrotnym pokonaniu trasy biegu, w momencie przekroczenia linii mety, prowadzący wyłącza stoper.



Podczas omijania stojaka można go dotknąć. 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 techniczne:

- 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 i wyniku negatywnego z próby.

4. Bieg z obieganiem pachołków w czasie 45 sekund

Wymagany sprzęt: stoper, taśma miernicza, dwa pachołki, taśma do wyznaczenia linii.

Wykonanie: Przy użyciu taśmy miernicznej wyznacza się dwie równoległe linie oddalone od siebie o 10 metrów. Na środku każdej linii ustawia się pachołek. 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 pachołek i powtarza cykl.

Wyznaczony pachołkami dystans kandydat pokonuje w czasie 45 sekund jak największą liczbę razy. Obiegnięcie pachołków 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 techniczne:

- Przewrócenie pachotka
- 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 i wyniku negatywnego z próby.

II. Normy wyników prób sprawnościowych:

1. Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
ODLEGŁOŚĆ (w metrach z dokładnością do 0,5m)	10 i powyżej	9	8	7	6	5	4	3,5	Poniżej 3,5

2. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
POWTÓRZENIA (liczba powtórzeń)	29 i powyżej	27-28	25-26	23-24	21-22	19-20	17-18	14-16	13 i poniżej

3. Bieg ze zmianą kierunku (bieg po kopercie)

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
CZAS (sekunda z dokładnością do 0,1 s)	25 i poniżej	25,1-26,0	26,1-27,0	27,1-28,0	28,1-29,0	29,1-30,0	30,1-31,0	31,1-33,0	33,1 i powyżej

4. Bieg z obieganiem pachotków w czasie 45 sekund

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
LICZBA POKONANYCH	14 i powyżej	13	12	11	10	9	8	7-6	5 i poniżej

WYZNACZONYCH DYSTANSÓW (liczba pokonanych odległości)									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

OŚWIADCZENIE RODZICÓW/ OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Nazwisko i imiona rodziców/ opiekunów prawnych:

.....

Adres zamieszkania rodziców

.....

Telefon komórkowy

Wyrażam zgodę na udział córki/ syna/ podopiecznego*

.....

(imię i nazwisko ucznia)

w testach sprawnościowych do oddziału o profilu mundurowym (klasa policyjna) w VI Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Stefana Batorego w Koninie, które odbędą się w wyznaczonych terminach na terenie szkoły tj. 10.06.2026r., 30.06.2026r.

Zgodnie z art.23 ust.1 i art.27 ust.2 pkt.1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w oświadczeniu oraz podania w celu udziału dziecka w testach sprawnościowych oraz rekrutacji do szkoły w roku szkolnym 2026/2027.

Jednocześnie oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka/ podopiecznego w testach sprawnościowych do szkoły.

.....

(Miejscowość, data)

.....

(czytelne podpisy rodziców/opiekunów prawnych)

Oświadczenie należy dostarczyć osobiście w dniu testów sprawności fizycznej do trenerów prowadzących testy.

**niepotrzebne skreślić*

KLAUZULA INFORMACYJNA

W związku z realizacją wymogów art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (zwanego dalej ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych „RODO”), informujemy, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Zespół Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Stefana Batorego, reprezentowany przez Dyrektora, z siedzibą w Koninie, tel. 63 242 89 43, e-mail: sekretariat@zscku.konin.pl
2. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych jest możliwy pod adresem: Urząd Miejski w Koninie, tel. (63) 240-11-77, e-mail: marika.tomaszewska-nowicka@konin.um.gov.pl.
3. Celem przetwarzania przez placówkę jest wypełnienie obowiązków publicznych nałożonych na nią przepisami prawa. W przypadku danych osobowych dzieci jest to realizacja zadań oświatowych, dydaktycznych i wychowawczych, zagwarantowanie dziecku bezpieczeństwa oraz wypełnienie obowiązku dotyczącego uzupełniania i prowadzenia dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej.

Placówka przetwarza również, dane osobowe pracowników i kontrahentów w celu prawidłowej realizacji umów o pracę bądź innych umów zlecenia.

4. W ramach wykonywania ustawowych obowiązków placówka przetwarza dane osobowe uczniów, ich rodziców lub opiekunów prawnych na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c lub art. 9 ust. 2 lit. g RODO, czyli wypełnienia przez szkołę/przedszkole/placówkę obowiązku, w ściśle określonych celach oraz zakresie, na podstawie konkretnych przepisów prawa. Przepisy te znajdują się przede wszystkim w ustawach:
5. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. prawo oświatowe (tj. Dz.U. z 2024 r., poz. 737)
6. Ustawa z dnia 07 września 1991 r. o systemie oświaty (tj. Dz.U. z 2024 r., poz. 750 ze zmianami)
7. Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o systemie informacji oświatowej (tj. Dz.U. z 2024 r., poz. 152 ze zmianami)
8. Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (tj. Dz.U. z 2024 r., poz. 986)
9. Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (tj. Dz.U. z 2023 r., poz. 1465 ze zmianami)
10. oraz aktów wykonawczych (m.in. rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 sierpnia 2014 r., w sprawie sposobu prowadzenia przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz rodzajów tej dokumentacji oraz rodzajów tej dokumentacji (tj. Dz.U. 2024 r., poz. 50) oraz rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 września 2022 r. w sprawie uzyskania stopnia awansu zawodowego przez nauczycieli (tj. Dz.U. 2022 r., poz. 1914).

Podstawą przetwarzania danych osobowych uczniów oraz ich rodziców lub opiekunów prawnych jest również zgoda tj. art. 6 ust. 1 lit. a lub art. 9 ust. 2 lit. a. Zgoda dotyczy przetwarzania danych osobowych w zakresie wizerunku.

5. Placówka nie przekazuje danych osobowych do państw trzecich i organizacji międzynarodowych.
6. Szkoła/przedszkole/placówka będzie udostępniać dane osobowe, jeśli będzie się to wiązało z realizacją uprawnienia bądź obowiązku wynikającego z przepisu prawa.
7. Dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie przez okres niezbędny do realizacji celu przetwarzania. Dane osobowe uczniów (rodziców/opiekunów prawnych) będą przechowywane do zakończenia okresu, w którym uczeń korzysta z wychowania w szkole (art. 160 ust. 1 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 roku - Prawo Oświatowe), a dane pozostałych osób do zakończenia obowiązku prawnego, na podstawie którego są przetwarzane
8. Ma Pan/Pani prawo dostępu do swoich danych osobowych, sprostowanie nieprawidłowych danych, żądania usunięcia danych oraz ograniczenia przetwarzania danych, wniesienie sprzeciwu wobec przetwarzania danych, przenoszenia dostarczonych danych.
9. Pani/Pana dane przetwarzamy na podstawie zgody. Udzielona zgoda może zostać wycofana w dowolnym momencie.
10. W przypadku stwierdzenia, że przetwarzanie danych narusza obowiązujące przepisy prawa, przysługuje prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa, tel. 22 531 03 00, fax. 22 531 03 01. Szczegółowe informacje kontaktowe do UODO są dostępne pod tym linkiem.
11. Dane osobowe nie podlegają profilowaniu ani zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji.

Konin, dnia

.....
Imię i nazwisko

.....
.....
Adres zamieszkania

Zgoda na wykorzystanie wizerunku dziecka

Zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. U.UE.L.2016.119.1), **wyrażam zgodę/ nie wyrażam zgody*** na użycie wizerunku mojego dziecka/podopiecznego..... do różnego rodzaju form elektronicznego przetwarzania obrazu, kadrowania i kompozycji, bez obowiązku akceptacji produktu końcowego, lecz nie w formach obraźliwych lub ogólnie uznanych za nieetyczne w celu promocyjno – marketingowym Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Stefana Batorego w Koninie podczas przeprowadzania testu sprawności fizycznej do klasy o profilu mundurowym.

Zdjęcia, filmy, wizerunek będą wykorzystywane na stronach internetowych, na profilach i portalach społecznościowych takich jak: Facebook, Google, Instagram, TikTok, Youtube, a także na stronie internetowej szkoły.

.....
Czytelny podpis
rodziców/opiekunów prawnych

**niepotrzebne skreślić*