

.....
(Miejscowość i data)

OŚWIADCZENIE
uczestnika konkursu dla szkół średnich
o Puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Łodzi

.....
(Imię i nazwisko, nr legitymacji szkolnej uczestnika)

Oświadczam, że zapoznałem się z treścią regulaminu konkursu dla uczniów szkół średnich województwa łódzkiego o puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Łodzi i akceptuję jego postanowienia. Jednocześnie oświadczam, że nie mam przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w sportowych zajęciach sprawnościowych. Niniejszym oświadczam, że zrzekam się - względem organów Policji- jakichkolwiek roszczeń z tytułu szkód powstałych ewidentnie wskutek uczestnictwa w konkursie.

.....
*(Data i podpis uczestnika/rodzica
lub prawnego opiekuna)*

ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ SPOSÓB OCENY JEGO WYNIKÓW

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
2. Test sprawności fizycznej uczestnik konkursu wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży.
3. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza indywidualna rozgrzewka.
4. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.
5. Test sprawności fizycznej składa się z ośmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:
 - 1) okrążanie stojaków;
 - 2) przewroty na materacu;
 - 3) przeniesienie piłki;
 - 4) pokonanie górą płotków lekkoatletycznych;
 - 5) rzuty piłkami lekarskimi;
 - 6) przenoszenie piłki lekarskiej;
 - 7) pokonanie górą skrzyni gimnastycznej;
 - 8) bieg wahadłowy.
6. Test sprawności fizycznej przedstawiony jest w postaci graficznej za pomocą schematu – Załącznik nr 1 do regulaminu konkursu.
7. Opis ćwiczeń testu sprawności:
 - 1) okrążanie stojaków – w pozycji leżenie przodem na materacu, z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, na komendę „gotów” uczestnik konkursu nieruchomieje. Na komendę „start” włączany jest stoper, a uczestnik rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka i okrąży go, zaczynając z prawej strony, następnie biegnie do drugiego stojaka i okrąży go z lewej strony;
 - 2) przewroty na materacu – po okrążeniu drugiego stojaka uczestnik konkursu wykonuje przewroty gimnastyczne lub przewroty przez bark na ułożonych wzdłuż 3 materacach (przewroty wykonuje się w płaszczyźnie strzałkowej): pierwszy w przód, po obrocie o 180 stopni, drugi w tył, po obrocie o 180 stopni, trzeci w przód. Przewroty wykonuje się z przysiadu podpartego lub z postawy wyższej;
 - 3) przeniesienie piłki lekarskiej o masie 3 kg – po dobiegnięciu do piłki lekarskiej uczestnik konkursu chwyci ją w dowolny sposób i przenosi, omijając stojak ustawiony w odległości 5 metrów od materaca, a następnie wraca i kładzie piłkę (nie rzuca) w tym samym miejscu;
 - 4) pokonanie górą płotków lekkoatletycznych – po dobiegnięciu do ustawionych w rzędzie czterech płotków lekkoatletycznych, o wysokości 76 centymetrów każdy, uczestnik konkursu pokonuje te płotki dowolną techniką nad ich górną krawędzią;
 - 5) rzuty piłkami lekarskimi – po dobiegnięciu do wyznaczonej linii uczestnik konkursu wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed

linią rzutu) oburącz zza głowy w przód na odległość powyżej 5 metrów (piłka musi przekroczyć linię wyznaczającą odległość 5 metrów). Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu;

6) przenoszenie piłki lekarskiej – piłka leży na materacu przy drabinkach; uczestnik konkursu z pozycji leżenie tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki, trzymając w dłoniach piłkę lekarską o masie 2 kilogramów (piłka dotyka materaca za głową), wykonuje 10 przeniesień piłki lekarskiej w taki sposób, żeby piłką dotknąć materaca, a następnie dowolnego szczebla drabinki;

7) pokonanie górą skrzyni gimnastycznej – uczestnik konkursu pokonuje dowolną techniką pięcioczęściową skrzynię gimnastyczną ponad jej górną płaszczyznę;

8) bieg wahadłowy – uczestnik konkursu przebiega 9 razy dystans 5 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie dłonie nie mogą dotknąć podłoża, a obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. Przekroczenie linii po dziewiątym poprawnym pokonaniu dystansu, dobiegnięcie do kolejnego uczestnika z drużyny i dotknięcie/klepienie go, kończy test sprawności fizycznej dotychczasowego uczestnika. Przekroczenie linii przez ostatniego członka drużyny po dziewiątym poprawnym pokonaniu dystansu, dobiegnięcie i dotknięcie materaca, z którego zawodnicy startują, kończy pomiar czasu i oznacza ukończenie testu sprawności fizycznej przez drużynę.

8. Podczas wykonywania rzutów piłkami lekarskimi, przenoszenia piłki lekarskiej, biegu wahadłowego członek Komisji Konkursowej dokonujący oceny testu sprawności fizycznej liczy na głos poprawnie wykonane ćwiczenia.

9. Dolicza się 10 sekund karnych do czasu uzyskanego łącznie przez drużynę każdorazowo w sytuacji gdy uczestnik konkursu:

1) przytrzyma ręką lub przewróci stojak;

2) nie odłoży piłki lekarskiej w wyznaczone miejsce po wykonaniu ćwiczenia nr 3;

3) przytrzyma ręką płotek lekkoatletyczny, przewróci go lub przemieści którąkolwiek część ciała obok płotka, poniżej jego górnej krawędzi;

4) nie zaliczy rzutu piłką lekarską (za każdy niezaliczony rzut dolicza się 10 sekund kary);

5) przewróci skrzynię gimnastyczną, zrzuci element tej skrzyni lub przemieści którąkolwiek część ciała obok skrzyni, poniżej jej górnej płaszczyzny;

6) wykona ćwiczenie testu sprawności fizycznej niezgodnie z opisem, o którym mowa w ust. 7.

12. Po zakończeniu testu sprawności fizycznej członkowie drużyny oraz ich opiekun zostają poinformowani o czasie oraz wyniku, jaki uzyskali z tego testu, zgodnie z normami czasowymi zawartymi w poniższej tabeli:

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

| Lp. | Normy czasowe (minuty, sekundy, dziesiąte sekundy) | Liczba punktów |
|-----|---|----------------|
| 1 | powyżej 6.24,0 | 0 |
| 2 | 6.20,1 – 6.24,0 | 1 |
| 3 | 6.16,1 – 6.20,0 | 2 |
| 4 | 6.12,1 – 6.16,0 | 3 |
| 5 | 6.08,1 – 6.12,0 | 4 |
| 6 | 6.04,1 – 6.08,0 | 5 |
| 7 | 6.00,1 – 6.04,0 | 6 |
| 8 | 5.56,1 – 6.00,0 | 7 |
| 9 | 5.52,1 – 5.56,0 | 8 |
| 10 | 5.48,1 – 5.52,0 | 9 |
| 11 | 5.44,1 – 5.48,0 | 10 |
| 12 | 5.40,1 – 5.44,0 | 11 |
| 13 | 5.36,1 – 5.40,0 | 12 |
| 14 | 5.32,1 – 5.36,0 | 13 |
| 15 | 5.28,1 – 5.32,0 | 14 |
| 16 | 5.24,1 – 5.28,0 | 15 |
| 17 | 5.20,1 – 5.24,0 | 16 |
| 18 | 5.16,1 – 5.20,0 | 17 |
| 19 | 5.12,1 – 5.16,0 | 18 |
| 20 | 5.08,1 – 5.12,0 | 19 |
| 21 | 5.04,1 – 5.08,0 | 20 |
| 22 | 5.00,1 – 5.04,0 | 21 |
| 23 | 4.56,1 – 5.00,0 | 22 |
| 24 | 4.52,1 – 4.56,0 | 23 |
| 25 | 4.48,1 – 4.52,0 | 24 |
| 26 | 4.44,1 – 4.48,0 | 25 |
| 27 | 4.40,1 – 4.44,0 | 26 |
| 28 | 4.36,1 – 4.40,0 | 27 |
| 29 | 4.32,1 – 4.36,0 | 28 |
| 30 | 4.28,1 – 4.32,0 | 29 |
| 31 | 4.24,1 – 4.28,0 | 30 |
| 32 | 4.20,1 – 4.24,0 | 31 |
| 33 | 4.16,1 – 4.20,0 | 32 |
| 34 | 4.12,1 – 4.16,0 | 33 |
| 35 | 4.08,1 – 4.12,0 | 34 |
| 36 | 4.04,1 – 4.08,0 | 35 |
| 37 | 4.00,1 – 4.04,0 | 36 |
| 38 | 3.56,1 – 4.00,0 | 37 |
| 39 | 3.52,1 – 3.56,0 | 38 |
| 40 | 3.48,1 – 3.52,0 | 39 |
| 41 | poniżej 3.48,1 | 40 |

KLASYFIKACJA INDYWIDUALNA

| Lp. | Normy czasowe (minuty, sekundy, dziesiątne sekundy) | Liczba punktów |
|-----|--|----------------|
| 1 | powyżej 1.36,0 | 0 |
| 2 | 1.35,1 – 1.36,0 | 1 |
| 3 | 1.34,1 – 1.35,0 | 2 |
| 4 | 1.33,1 – 1.34,0 | 3 |
| 5 | 1.32,1 – 1.33,0 | 4 |
| 6 | 1.31,1 – 1.32,0 | 5 |
| 7 | 1.30,1 – 1.31,0 | 6 |
| 8 | 1.29,1 – 1.30,0 | 7 |
| 9 | 1.28,1 – 1.29,0 | 8 |
| 10 | 1.27,1 – 1.28,0 | 9 |
| 11 | 1.26,1 – 1.27,0 | 10 |
| 12 | 1.25,1 – 1.26,0 | 11 |
| 13 | 1.24,1 – 1.25,0 | 12 |
| 14 | 1.23,1 – 1.24,0 | 13 |
| 15 | 1.22,1 – 1.23,0 | 14 |
| 16 | 1.21,1 – 1.22,0 | 15 |
| 17 | 1.20,1 – 1.21,0 | 16 |
| 18 | 1.19,1 – 1.20,0 | 17 |
| 19 | 1.18,1 – 1.19,0 | 18 |
| 20 | 1.17,1 – 1.18,0 | 19 |
| 21 | 1.16,1 – 1.17,0 | 20 |
| 22 | 1.15,1 – 1.16,0 | 21 |
| 23 | 1.14,1 – 1.15,0 | 22 |
| 24 | 1.13,1 – 1.14,0 | 23 |
| 25 | 1.12,1 – 1.13,0 | 24 |
| 26 | 1.11,1 – 1.12,0 | 25 |
| 27 | 1.10,1 – 1.11,0 | 26 |
| 28 | 1.09,1 – 1.10,0 | 27 |
| 29 | 1.08,1 – 1.09,0 | 28 |
| 30 | 1.07,1 – 1.08,0 | 29 |
| 31 | 1.06,1 – 1.07,0 | 30 |
| 32 | 1.05,1 – 1.06,0 | 31 |
| 33 | 1.04,1 – 1.05,0 | 32 |
| 34 | 1.03,1 – 1.04,0 | 33 |
| 35 | 1.02,1 – 1.03,0 | 34 |
| 36 | 1.01,1 – 1.02,0 | 35 |
| 37 | 1.00,1 – 1.01,0 | 36 |
| 38 | 0.59,1 – 1.00,0 | 37 |
| 39 | 0.58,1 – 0.59,0 | 38 |
| 40 | 0.57,1 – 0.58,0 | 39 |
| 41 | poniżej 0.57,1 | 40 |

ZAKRES TEMATYCZNY TESTU WIEDZY
konkursu dla szkół średnich
o Puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Łodzi

1. Podstawy programowe szkoły średniej z zakresu Wiedzy o Społeczeństwie.
2. Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (tekst jedn.: Dz. U. z 1990 r., nr 30, poz. 179, z późn. zm.):
 - a. Artykuły od 1 do 3 – przepisy ogólne,
 - b. Rozdział V,
 - c. Rozdział VI.
3. Rozporządzenie z dnia 18 kwietnia 2012 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji (Dz. U. z 2012 r., poz. 432, z późn. zm.).
4. Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o Ruchu Drogowym (Dz. U. z 1997 r., nr 98, poz. 602, z późn. zm.):
 - a. Artykuły od 3 do 16 - przepisy ogólne.

.....
(Miejscowość i data)

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
do I etapu konkursu dla szkół średnich
o Puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Łodzi

Nazwa szkoły:

Adres szkoły:

Imię i nazwisko opiekuna drużyny:

Telefon opiekuna drużyny:

E-mail opiekuna drużyny:

Skład drużyny:

| Imię i nazwisko | Klasa | Nr legitymacji szkolnej |
|-----------------|-------|-------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

.....
(Data i podpis opiekuna drużyny)

.....
(Data i podpis Dyrektora szkoły)

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych/Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka _____ na potrzeby przeprowadzenia i udziału w *Konkursie dla uczniów szkół średnich województwa łódzkiego o puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Łodzi.*

.....
(podpis osoby upoważnionej/ rodzica lub opiekuna prawnego)

Wyrażam zgodę/ nie wyrażam zgody na publikację mojego wizerunku/wizerunku mojego dziecka _____ podczas realizacji *Konkursie dla uczniów szkół średnich województwa łódzkiego o puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Łodzi w stronach internetowych i portalach społecznościowych Policji garnizonu łódzkiego.*

.....
(podpis osoby upoważnionej/ rodzica lub opiekuna prawnego)

*niepotrzebne skreślić