




## ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO ( Klasa wojskowa)

**Termin przeprowadzenia prób sprawności fizycznej:**

-  I termin **09.06.2026r.** ( wtorek) godz. **15.30.** **OBOWIĄZKOWY !**
-  II termin **16.06.2026 r.** (wtorek) godz. **15.30.** dla osób, które nie będą mogły przystąpić do prób sprawności fizycznej w pierwszym terminie ( przypadki nadzwyczajne, udokumentowane).
-  Miejsce: Orlik przy Zespole Szkół Licealnych w Leżajsku

**Należy zabrać ze sobą strój sportowy.**

**Oceniane będą 4 konkurencje:**

1. Uginanie ramion w podporze przodem („pompki”)
2. Skłony tułowia w przód („brzuski”)
3. Bieg wahadłowy 10x10m czyli 10x tam i z powrotem na odcinku 10m
4. Test beep test sprawdzający wytrzymałość (bieganie na odcinku 20m tam i z powrotem )

**Kandydaci, którzy w drugim lub trzecim wyborze wybrali  
ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO ( KLASA WOJSKOWA)  
również obowiązkowo muszą podejść w pierwszym terminie do  
prób sprawności fizycznej !**