

**REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU TECHNIK
LOGISTYK ODDZIAŁ MUNDUROWY POLICJA I STRAŻ GRANICZNA**

w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. Jana Pawła II w Siewierzu

UWAGA !!!

Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe, a także zgodę na udział w teście (załącznik 1.-Oświadczenie) i orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia.

Opis wymaganych prób sprawności, do których musi przystąpić kandydat:

1. Test wytrzymałościowy – Beep Test (Test wahadłowy 20 m)

Na sygnał dźwiękowy kandydat rozpoczyna bieg między dwoma liniami oddalonymi od siebie o 20 metrów. Każde osiągnięcie linii przed kolejnym sygnałem pozwala na kontynuowanie testu. Tempo biegu wzrasta co 7 etapów, zgodnie z sygnałem dźwiękowym. Kandydat kończy próbę, gdy nie zdąży dotrzeć do linii przed sygnałem. Wynik określa ilość pokonanych etapów.

2. Rzut piłką lekarską (2 kg) – Test siły.

Kandydat staje w rozkroku równoległym, stopy ustawione na szerokość barków. Trzymając piłkę lekarską o wadze 2 kg oburącz, na komendę wykonuje dynamiczny rzut zza głowy w przód, starając się osiągnąć jak największy odcinek. Rzut odbywa się zza wyznaczonej linii, bez oderwania stóp od podłoża przed wyrzutem piłki. Mierzy się odległość od linii rzutu do punktu pierwszego kontaktu piłki z podłożem. Każdy kandydat wykonuje trzy próby – liczy się najlepszy wynik.

3. Test zwinności – Bieg wahadłowy 10 x 5 m

Na komendę kandydat rozpoczyna bieg do linii oddalonej o 5 metrów, przekracza ją obunóż i natychmiast zwraca. Odcinek 5 metrów pokonuje 10 razy (łącznie 50 metrów biegu). Czas mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy. Próba kończy się po przekroczeniu linii mety po ostatnim odcinku.

4. Plank – Deska - Test statycznej siły mięśni głębokich

Na komendę kandydat przyjmuje pozycję podporu przodem na przedramionach i palcach stóp – ciało tworzy prostą linię od głowy do pięt. Przedramiona ułożone równolegle, łokcie bezpośrednio pod barkami. Czas próby liczony jest od momentu przyjęcia prawidłowej pozycji. Ćwiczenie kończy się w chwili przerwania pozycji i kontaktu ciała z podłożem. Wynik to łączny czas utrzymania prawidłowej pozycji.

DYREKTOR
ZSOIT im. Jana Pawła II w Siewierzu

mgr Marta Szczerba

OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

Nazwiska i imiona rodziców / opiekunów prawnych*

.....

Adres zamieszkania rodziców / opiekunów prawnych*

.....

Telefony kontaktowe

Wyrażam zgodę na udział syna / córki /*

(imię i nazwisko)

w próbie sprawności fizycznej do oddziału: technik logistyk oddział mundurowy policja i straż graniczna w Technikum w Siewierzu w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. Jana Pawła II w Siewierzu.

Oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa mojego dziecka w próbie sprawności fizycznej.

Oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie wyżej wymienionych danych osobowych jednostce: Zespół Szkół Ogólnokształcących Technicznych Im. Jana Pawła II w Siewierzu.

Oświadczam, że zapoznałem/zapoznałam się z regulaminem próby sprawności fizycznej.

.....

.....

(miejscowość, data)
opiekuna)

(czytelny podpis rodzica/prawnego

* -niepotrzebne skreślić

KLAUZULA INFORMACYJNA

Zgodnie z 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 (zwanej dalej RODO) Informujemy, że:

1. Administratorem Danych Osobowych jest Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. Jana Pawła II w Siewierzu, 42-470 Siewierz, ul. Tadeusza Kościuszki 15, tel. 32 67 416 12, e-mail: sekretariat@zsolts.edu.pl, dalej Administrator;
2. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych jest możliwy za pomocą poczty elektronicznej: e-mail: iodo@marwikpoland.pl, lub listownie na adres siedziby Administratora;
3. Pani /Pana oraz dziecka dane osobowe przetwarzane będą w celach przeprowadzenia próby sprawności fizycznej niezbędnej do rekrutacji;
4. Przetwarzanie danych osobowych odbywa się w oparciu o zgodę na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a) RODO;
5. Pani /Pana oraz dziecka wyżej wymienione dane osobowe nie będą udostępniane innym odbiorcom, chyba że wynikać to będzie z przepisu prawa;
6. Dane osobowe nie będą przekazane odbiorcom do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej;
7. Wyżej wymienione dane osobowe będą przechowywane przez okres rekrutacji prowadzonej w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. Jana Pawła II w Siewierzu i ewentualnej nauki dziecka w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. Jana Pawła II w Siewierzu;
8. Posiada Pani/Pan prawo dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia oraz ograniczenia przetwarzania danych;
9. Posiada Pani/Pan prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;
10. Posiada Pani/Pan prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, jeśli uzna Pani/Pan, że dane są przetwarzane niezgodnie z przepisami prawa;
11. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, przy czym odmowa podania danych skutkuje brakiem udziału dziecka w procesie rekrutacji;
12. Administrator Danych Osobowych nie podejmuje w sposób zautomatyzowany decyzji oraz nie profiluje danych osobowych.

