

**Regulamin rekrutacji  
na rok szkolny 2026/2027 do klas pierwszych szkół ponadpodstawowych  
w Zespole Szkół w Jabłonowie Pomorskim  
dla absolwentów szkoły podstawowej**

**Podstawa prawna**

§1

1. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043, 1160, 1837).
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 listopada 2022 r. w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół, placówek i centrów (Dz. U. z 2024 r. poz. 989).
3. Zarządzenie Nr 3/2026 Kujawsko-Pomorskiego Kuratora Oświaty z dnia 16 stycznia 2026 r. w sprawie określenia terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego i postępowania uzupełniającego, w tym terminów składania dokumentów, na rok szkolny 2026/2027 do: publicznych szkół podstawowych dla dorosłych, klas I publicznych szkół ponadpodstawowych i na semestr pierwszy klas I publicznych szkół branżowych II stopnia i publicznych szkół policealnych w województwie kujawsko-pomorskim.

**Postanowienia ogólne**

§2

1. Do klasy pierwszej Technikum, Liceum Ogólnokształcącego i Branżowej Szkoły I stopnia przyjmuje się kandydatów, którzy:
  - 1) posiadają świadectwo ukończenia szkoły podstawowej,
  - 2) w przypadku kandydatów do szkoły prowadzącej kształcenie zawodowe – posiadają zaświadczenie lekarskie zawierające orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia praktycznej nauki zawodu, wydane zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 6 ust. 5 ustawy z dnia 27 czerwca 1997 r. o służbie medycyny pracy (Dz. U. z 2019 r. poz. 1175),
2. Postępowanie rekrutacyjne prowadzi Komisja Rekrutacyjna powołana przez Dyrektora Zespołu Szkół w Jabłonowie Pomorskim.
3. Szkoła ogłasza zasady rekrutacji na stronie internetowej: [www.liceum-jablonowo.pl](http://www.liceum-jablonowo.pl)

**Postępowanie rekrutacyjne**

§3

1. W przypadku większej liczby kandydatów spełniających warunek, o którym mowa w §2 ust. 1 pkt 1, niż liczba wolnych miejsc w szkole, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie następujące kryteria:

- 1) wyniki egzaminu ósmoklasisty;
  - 2) wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej oceny z języka polskiego i matematyki oraz z dwóch obowiązkowych zajęć edukacyjnych ustalonych przez dyrektora szkoły jako brane pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym do danego oddziału tej szkoły;
  - 3) świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem;
  - 4) szczególne osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej:
    - a) uzyskanie wysokiego miejsca nagrodzonego lub uhonorowanego zwycięskim tytułem w zawodach wiedzy, artystycznych i sportowych, organizowanych przez kuratora oświaty albo organizowanych co najmniej na szczeblu powiatowym przez inne podmioty działające na terenie szkoły, z wyjątkiem tytułu laureata lub finalisty ogólnopolskiej olimpiady przedmiotowej oraz tytułu laureata konkursu przedmiotowego o zasięgu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim,
    - b) osiągnięcia w zakresie aktywności społecznej, w tym na rzecz środowiska szkolnego, w szczególności w formie wolontariatu.
  - 5) w przypadku kandydatów ubiegających się o przyjęcie do oddziałów wymagających szczególnych indywidualnych predyspozycji – wyniki sprawdzianu uzdolnień kierunkowych.
2. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego przyjmuje się kandydatów z problemami zdrowotnymi, ograniczającymi możliwości wyboru kierunku kształcenia ze względu na stan zdrowia, potwierdzonymi opinią publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym publicznej poradni specjalistycznej.
  3. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego lub jeżeli po zakończeniu tego etapu szkoła nadal dysponuje wolnymi miejscami, na trzecim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie kryteria, o których mowa w art. 131 ust. 2. ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2018 r., poz. 2245 z późn. zm.). Przepis art. 131 ust. 3 stosuje się.

#### § 4.

1. Do klasy I oddziału przygotowania wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym klasy mundurowej w Technikum przyjmuje się kandydatów, którzy:
  - 1) posiadają świadectwo ukończenia szkoły podstawowej;
  - 2) posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
  - 3) posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły;
  - 4) uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej przeprowadzonych na warunkach ustalonych przez radę pedagogiczną; warunki przeprowadzania próby sprawności fizycznej zostały określone w § 8 niniejszego regulaminu oraz ogłoszone na stronie internetowej: [www.liceum-jablonowo.pl](http://www.liceum-jablonowo.pl) .
2. W przypadku większej liczby kandydatów spełniających warunki, o których mowa w ust. 1, niż liczba wolnych miejsc w szkole albo oddziale, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności fizycznej.
3. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie odpowiednio następujące kryteria:
  - 1) wyniki egzaminu ósmoklasisty;
  - 2) wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej oceny z języka polskiego i matematyki oraz z dwóch obowiązkowych zajęć edukacyjnych ustalonych przez dyrektora danej szkoły jako brane pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym do danego oddziału tej szkoły;
  - 3) świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem;

- 4) szczególne osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej:
- uzyskanie wysokiego miejsca nagrodzonego lub uhonorowanego zwycięskim tytułem w zawodach wiedzy, artystycznych i sportowych, organizowanych przez kuratora oświaty albo organizowanych co najmniej na szczeblu powiatowym przez inne podmioty działające na terenie szkoły, z wyjątkiem tytułu laureata lub finalisty ogólnopolskiej olimpiady przedmiotowej oraz tytułu laureata konkursu przedmiotowego o zasięgu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim,
  - osiągnięcia w zakresie aktywności społecznej, w tym na rzecz środowiska szkolnego, w szczególności w formie wolontariatu.
- 5) W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego, na trzecim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie kryteria, o których mowa w art. 131 ust. 2 pkt 1 i 3–7. ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe.

### § 5.

- W procesie rekrutacji kandydaci do klasy pierwszej Technikum, Liceum Ogólnokształcącego i Szkoły Branżowej I stopnia mają możliwość uzyskania maksymalnie 200 punktów, według następujących kryteriów i sposobu przeliczania osiągnięć na punkty:

<b>Przedmioty/osiągnięcia przeliczane na punkty</b>	<b>Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania</b>
<b>1. Wyniki egzaminu ósmoklasisty</b>	<b>łącznie do 100 pkt</b>
• język polski (wg przeliczenia 1%=0,35 pkt)	35
• matematyka (wg przeliczenia 1%=0,35 pkt)	35
• język obcy nowożytny (wg przeliczenia 1%=0,30 pkt)	30
<b>2. Oceny uzyskane na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej (język polski, matematyka oraz dwa zajęcia edukacyjne wskazane przez szkołę)</b>	<b>łącznie do 72 pkt</b>
• stopień celujący	18
• stopień bardzo dobry	17
• stopień dobry	14
• stopień dostateczny	8
• stopień dopuszczający	2
<b>3. Ukończenie szkoły podstawowej z wyróżnieniem</b>	<b>7</b>
<b>4. Szczególne osiągnięcia w zawodach wiedzy, artystycznych i sportowych (w przypadku gdy kandydat ma więcej niż jedno osiągnięcie, maksymalna liczba punktów możliwych do uzyskania za wszystkie osiągnięcia wynosi 18)</b>	<b>łącznie do 18 pkt</b>
4.1. Uzyskanie w zawodach wiedzy będących konkursem o zasięgu ponadwojewódzkim organizowanym przez kuratorów oświaty na podstawie zawartych porozumień:	
a) tytuł finalisty konkursu przedmiotowego,	10
b) tytuł laureata konkursu tematycznego albo interdyscyplinarnego,	7
c) tytuł finalisty konkursu tematycznego albo interdyscyplinarnego.	5

4.2. Uzyskanie w zawodach wiedzy będących konkursem o zasięgu międzynarodowym albo ogólnopolskim, przeprowadzanymi zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 22 ust 6 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty:	
a) tytułu finalisty konkursu przedmiotowego	10
b) tytułu laureata konkursu interdyscyplinarnego	7
c) tytułu finalisty konkursu interdyscyplinarnego	5
4.3. Uzyskanie w zawodach wiedzy będących konkursem o zasięgu wojewódzkim organizowanym przez kuratora oświaty:	
a) dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu przedmiotowego,	10
b) dwóch lub więcej tytułów laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego,	7
c) dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego,	5
d) tytuł finalisty konkursu przedmiotowego,	7
e) tytuł laureata konkursu tematycznego albo interdyscyplinarnego,	5
f) tytuł finalisty konkursu tematycznego albo interdyscyplinarnego.	3
4.4. Uzyskanie w zawodach wiedzy będących konkursem albo turniejem, o zasięgu ponadwojewódzkim lub wojewódzkim, przeprowadzanym zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 22 ust. 6 ustawy o systemie oświaty:	
a) dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu przedmiotowego	10
b) dwóch lub więcej tytułów laureata konkursu interdyscyplinarnego	7
c) tytułu finalisty konkursu przedmiotowego	7
d) tytułu laureata konkursu interdyscyplinarnego	5
4.5. Uzyskanie wysokiego miejsca nagrodzonego lub uhonorowanego zwycięskim tytułem w zawodach wiedzy innych niż wymienione w pkt 4.1-4.4, artystycznych i sportowych, organizowanych przez kuratora oświaty lub inne podmioty działające na terenie szkoły, na szczeblu	
a) międzynarodowym	4
b) krajowym	3
c) wojewódzkim	2
d) powiatowym	1
<b>5. Za osiągnięcia w zakresie aktywności społecznej, w tym na rzecz środowiska szkolnego, w szczególności w formie wolontariatu.</b>	<b>3</b>

2. Przedmioty przeliczane na punkty ze świadectwa ukończenia szkoły podstawowej:

1) pięcioletnie Technikum:

Zawód	Przedmioty punktowane w rekrutacji
technik ekonomista	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, geografia
technik logistyk – logistyka służb mundurowych	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, edukacja dla bezpieczeństwa
technik logistyk	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, geografia
technik żywienia i usług gastronomicznych	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, biologia
technik hotelarstwa	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, geografia

2) czteroletnie Liceum Ogólnokształcące:

Klasa	Przedmioty punktowane w rekrutacji
oddział przygotowania wojskowego	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, edukacja dla bezpieczeństwa
Liceum Ogólnokształcące o ukierunkowaniu:	
społeczno-prawnym	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, historia
Social Media+ AI	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, informatyka
Wizaż i kreowanie wizerunku	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, biologia
PRO-ACTIVE	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, wychowanie fizyczne

3) Branżowa Szkoła I stopnia:

Klasa	Przedmioty punktowane w rekrutacji
wielozawodowa	język polski, matematyka, język obcy nowożytny, wiedza o społeczeństwie

3. W przypadku osób zwolnionych z obowiązku przystąpienia do egzaminu ósmoklasisty na podstawie art. 44zw ust. 2 i art. 44zz ust. 2 ustawy o systemie oświaty przelicza się punkty na oceny z języka polskiego, matematyki i języka obcego nowożytnego, wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej, przelicza się na punkty, przy czym za uzyskane z:

1) języka polskiego i matematyki oceny wyrażonej w stopniu:

- a) celującym - przyznaje się po 35 punktów,
- b) bardzo dobrym - przyznaje się po 30 punktów,
- c) dobrym - przyznaje się po 25 punktów,
- d) dostatecznym - przyznaje się po 15 punktów,
- e) dopuszczającym - przyznaje się po 10 punktów;

2) języka obcego nowożytnego oceny wyrażonej w stopniu:

- a) celującym - przyznaje się 30 punktów,
- b) bardzo dobrym - przyznaje się 25 punktów,
- c) dobrym - przyznaje się 20 punktów,
- d) dostatecznym - przyznaje się 10 punktów,
- e) dopuszczającym - przyznaje się 5 punktów.

4. W przypadku osób zwolnionych z obowiązku przystąpienia do danego przedmiotu lub przedmiotów objętych egzaminem ósmoklasisty na podstawie art. 44zz ust. 2 ustawy

o systemie oświaty ocenę z tego przedmiotu lub oceny z tych przedmiotów, wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej, przelicza się na punkty w sposób określony w ust. 3.”;

5. W przypadku osób zwolnionych z obowiązku przystąpienia do egzaminu ósmoklasisty na podstawie art. 44zw ust. 2 ustawy o systemie oświaty ocenę z języka obcego nowożytnego, z którego jest przeprowadzany egzamin ósmoklasisty, wymienioną na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej, przelicza się na punkty w sposób określony w ust. 3 pkt 2, z tym że na punkty jest przeliczana wyższa ocena z języka obcego nowożytnego.

## §6

### **Wymagane dokumenty**

1. Kandydat do Liceum Ogólnokształcącego składa:
  - 1) wniosek o przyjęcie do szkoły (formularz wniosku należy pobrać ze strony internetowej szkoły lub w sekretariacie szkoły),
  - 2) oryginał świadectwa ukończenia szkoły podstawowej,
  - 3) zaświadczenie o wynikach egzaminu ósmoklasisty,
  - 4) dwa zdjęcia legitymacyjne,
  - 5) dokumenty potwierdzające osiągnięcia w konkursach i olimpiadach przedmiotowych,
  - 6) zaświadczenie o aktywności społecznej – wolontariacie.
2. Kandydat do oddziału przygotowania wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym składa:
  - 1) wniosek o przyjęcie do szkoły (formularz wniosku należy pobrać ze strony internetowej szkoły lub w sekretariacie szkoły),
  - 2) oryginał świadectwa ukończenia szkoły podstawowej,
  - 3) zaświadczenie o wynikach egzaminu ósmoklasisty,
  - 4) orzeczenie lekarskie o bardzo dobrym stanie zdrowia wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
  - 5) pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do oddziału przygotowania wojskowego;
  - 6) dwa zdjęcia legitymacyjne,
  - 7) dokumenty potwierdzające osiągnięcia w konkursach i olimpiadach przedmiotowych,
  - 8) zaświadczenie o aktywności społecznej – wolontariacie.
3. Kandydat do Technikum składa:
  - 1) wniosek o przyjęcie do szkoły (formularz wniosku należy pobrać ze strony internetowej szkoły lub w sekretariacie szkoły),
  - 2) oryginał świadectwa ukończenia szkoły podstawowej,
  - 3) zaświadczenie o wynikach egzaminu ósmoklasisty,
  - 4) zaświadczenie lekarskie zawierające orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia praktycznej nauki zawodu,
  - 5) dwa zdjęcia legitymacyjne,
  - 6) dokumenty potwierdzające osiągnięcia w konkursach i olimpiadach przedmiotowych,
  - 7) zaświadczenie o aktywności społecznej – wolontariacie.
4. Kandydat do klasy mundurowej w Technikum składa:
  - 1) wniosek o przyjęcie do szkoły (formularz wniosku należy pobrać ze strony internetowej szkoły lub w sekretariacie szkoły),
  - 2) oryginał świadectwa ukończenia szkoły podstawowej,

- 3) zaświadczenie o wynikach egzaminu ósmoklasisty,
  - 4) zaświadczenie lekarskie zawierające orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia praktycznej nauki zawodu,
  - 5) orzeczenie lekarskie o bardzo dobrym stanie zdrowia wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
  - 6) pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do klasy mundurowej;
  - 7) dwa zdjęcia legitymacyjne,
  - 8) dokumenty potwierdzające osiągnięcia w konkursach i olimpiadach przedmiotowych,
  - 9) zaświadczenie o aktywności społecznej – wolontariacie.
5. Kandydat do Branżowej Szkoły I stopnia składa:
- 1) wniosek o przyjęcie do szkoły (formularz wniosku należy pobrać ze strony internetowej szkoły lub w sekretariacie szkoły),
  - 2) oryginał świadectwa ukończenia szkoły podstawowej,
  - 3) zaświadczenie o wynikach egzaminu ósmoklasisty,
  - 4) dwa zdjęcia legitymacyjne,
  - 5) zaświadczenie lekarskie zawierające orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia praktycznej nauki zawodu; zawarcie umowy o pracę w celu przygotowania zawodowego z osobą niemającą 15 lat jest dopuszczalne w przypadku wyrażenia na to zgody przez przedstawiciela ustawowego lub opiekuna prawnego tej osoby oraz uzyskania pozytywnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej,
  - 6) umowę o pracę w celu przygotowania zawodowego odbywanego w formie nauki zawodu,
  - 7) dokumenty potwierdzające osiągnięcia w konkursach i olimpiadach przedmiotowych,
  - 8) zaświadczenie o aktywności społecznej – wolontariacie.

## §7

### Terminy przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego

Lp.	Rodzaj czynności	Termin
1.	Złożenie wniosku o przyjęcie do klasy I Liceum Ogólnokształcącego, Technikum i Branżowej Szkoły I stopnia wraz z dokumentami potwierdzającymi spełnienie przez kandydata warunków lub kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym (podpisanego przez co najmniej jednego rodzica/prawnego opiekuna).	od 11 maja 2026 r. (poniedziałek) do 12 czerwca 2026 r. (piątek) do godz. 15.00
2.	Przeprowadzenie prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy I oddziału przygotowania wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym i klasy mundurowej w Technikum.	17 czerwca 2026 r. (środa) godz. 11.00  II termin (dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie): 29 czerwca 2026 r. (poniedziałek) godz. 11.00

3.	Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej.	I termin do 22 czerwca 2026 r. (środa);  II termin do 2 lipca 2026 r. (czwartek)
4.	Uzupełnienie wniosku o przyjęcie do klasy I Technikum, Liceum Ogólnokształcącego i Branżowej Szkoły I stopnia o świadectwo ukończenia szkoły podstawowej i zaświadczenie o wyniku egzaminu ósmoklasisty.	od 23 czerwca 2026 r. (wtorek) do 7 lipca 2026 r. (wtorek) do godz. 15.00
5.	Weryfikacja przez komisję rekrutacyjną wniosków o przyjęcie do Technikum, Liceum Ogólnokształcącego i Branżowej Szkoły I stopnia oraz dokumentów potwierdzających spełnienie przez kandydata warunków poświadczonych w oświadczeniach w oświadczeniach, w tym dokonanie przez przewodniczącego komisji rekrutacyjnej czynności związanych z ustaleniem tych okoliczności.	do 8 lipca 2026 r. (środa)
6.	Weryfikacja przez komisję rekrutacyjną wniosków o przyjęcie do Technikum, Liceum Ogólnokształcącego i Branżowej Szkoły I stopnia oraz dokumentów potwierdzających spełnienie przez kandydata warunków lub kryteriów branżowych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym, w tym okoliczności zweryfikowanych przez wójta (burmistrza lub prezydenta) wskazanych w oświadczeniach.	do 13 lipca 2026 r. (poniedziałek)
7.	Podanie do publicznej wiadomości przez Komisję Rekrutacyjną listy kandydatów zakwalifikowanych i kandydatów niezakwalifikowanych.	14 lipca 2026 r. (wtorek) godz. 12.00
8.	Potwierdzenie przez kandydata albo rodzica kandydata niepełnoletniego woli przyjęcia w postaci przedłożenia oryginału świadectwa ukończenia szkoły i oryginału zaświadczenia o wynikach egzaminu ósmoklasisty, o ile nie zostało ono złożone wraz w wnioskiem o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej; w przypadku Technikum i Branżowej Szkoły I stopnia – także zaświadczenia lekarskiego zawierającego orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia praktycznej nauki zawodu.	do 17 lipca 2026 r. (piątek) do godz. 15.00
9.	Wydanie przez szkołę prowadzącą kształcenie zawodowe skierowania na badanie lekarskie.	od 11 maja 2026 r. (poniedziałek) do 15 lipca 2026 r. (środa)

**Warunki przeprowadzania prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy I oddziału przygotowania wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym i klasy mundurowej w Technikum w Zespole Szkół w Jabłonowie Pomorskim**

1. Próbę sprawności fizycznej zwanej dalej „próbą” przeprowadza się w szkolnej sali sportowej lub na stadionie miejskim w Jabłonowie Pomorskim.
2. Kandydat do szkoły wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

3. Rozpoczęcie próby poprzedza rozgrzewka.

4. Próba obejmuje następujące konkurencje:

<b>KONKURENCJA</b>	<b>CHŁOPCY</b>	<b>DZIEWCZĘTA</b>
WYTRZYMAŁOŚĆ	Bieg na 1000 m	Bieg na 800 m
SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA	Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut	Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut
SIŁA RAMION	Uginanie ramion w podporze przodem	Uginanie ramion w podporze przodem
SZYBKOŚĆ	Bieg wahadłowy 10x10	Bieg wahadłowy 10x10

5. Warunkiem zaliczenia próby jest poprawne wykonanie i ukończenie wszystkich konkurencji.