



tel/fax: + 48 (87) 427 23 67
e-mail: liceum@lowegorzewo.pl
strona: www.lowegorzewo.pl

**Egzamin sprawnościowy i zasady przeliczania punktów do klasy I
o profilu sportowym w Liceum Ogólnokształcącym w Węgorzewie**

**Od 19 maja 2017 do 5 czerwca 2017 od godziny 9⁰⁰ próby sprawności fizycznej kandydatów
do klasy sportowej.**

Przed przystąpieniem do próby należy dostarczyć: orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania danego sportu wydane przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza oraz pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do oddziału sportowego.

I. Opis prób sprawnościowych – motoryka.

1. Zwinność – 3-krotny bieg po kopercie (3m x 5m) - dwie próby (na wypadek strącenia pachołka z chorągiewką) - punktacja:

dziewczęta:

powyżej 19s – 2 pkt.
18,9s – 18,4s – 4 pkt.
18,3s - 17,7s – 7pkt.
17,6s – 17,0s – 10 pkt.
16,9s – 16,5s – 12pkt.
16,4s - 16,0s – 15pkt.
15,9s - 15,5s – 18pkt.
poniżej 15,5s – 20pkt.

chłopcy:

powyżej 20s – 2 pkt.
19,9s – 19,4s – 4 pkt.
19,3s – 18,7s – 7 pkt.
18,6s -18,0s – 10 pkt.
17,9s – 17,5s – 12 pkt.
17,4s – 17,0s – 15 pkt.
16,9s – 16,5s – 18 pkt.
poniżej 16,5s – 20pkt.

**2. Siła ramion – rzut piłką lekarską w klęku znad głowy w przód - 2 kg dziewczęta,
3 kg chłopcy.**

dziewczęta:

do 6,5m – 2 pkt.
6,6m – 7,1m – 4 pkt.
7,2 – 7,7 – 7 pkt.
7,8 – 8,4 – 10 pkt.
8,5 – 9 – 12 pkt.
9,1 – 9,6 – 14 pkt.
9,7 -10,2 – 16 pkt.
10,3 – 10,9 – 18 pkt.
11 i powyżej – 20 pkt.

chłopcy:

poniżej 9 – 2 pkt.
9,0 - 9,4 – 4 pkt.
9,5 – 9,9 – 7 pkt.
10,0 – 10,4 – 10 pkt.
10,5 – 10,9 – 12 pkt.
11,0 – 11,4 – 15 pkt
11,5 – 11,9 – 18 pkt.
powyżej 12 – 20 pkt.

3. Skok w dal z miejsca - próba mocy (dwie próby).

dziewczęta:

poniżej 150 – 2 pkt.
151 – 155 – 5 pkt.
156 – 165 – 10 pkt.
166 – 175 – 14 pkt.
176 – 185 – 16 pkt.
186 – 210 – 18 pkt.
powyżej 211 – 20 pkt.

chłopcy:

poniżej 170 – 2 pkt.
171 – 185 – 5 pkt.
186 – 195 – 10 pkt.
196 – 215 – 14 pkt.
216 – 225 – 16 pkt.
226 – 235 – 18 pkt.
powyżej 236 – 20 pkt.

II. Umiejętności techniczne (piłka siatkowa / piłka ręczna).

- odbicia górne/dolne naprzemienne (chłopcy i dziewczęta – 2 próby)

3 cykle – 10 pkt. 4 cykle – 12 pkt. 5 cykli – 15 pkt. 6 cykli – 18 pkt. 7 cykli – 20p.

- rzut na bramkę po nabiegu w rytmie trójkowym (2 próby)

z marszu – 5 pkt. po kozłowaniu – 10 pkt. w biegu, po podaniu – 20 pkt.