

Próba sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów dla kandydatów do Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św. (lekkoatletyka dziewcząt i chłopców)

Maksymalna liczba punktów jaką można uzyskać z egzaminu sprawnościowego wynosi **100**.

Egzamin będzie przeprowadzony zgodnie z założeniami Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

Zestaw prób na egzaminie sprawnościowym:

1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

- a) wykonanie
Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.
- b) pomiar
Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.
- c) uwagi
Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.
- d) sprzęt i pomoce
czasomierze, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- a) wykonanie
Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.
- b) pomiar
Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.
- c) uwagi
Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.
- e) sprzęt i pomoce
Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości: 1000 m - dla chłopców, 800 m - dla dziewcząt

- a) wykonanie
Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.
- b) pomiar
Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy
- c) uwagi
Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych -względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.
- d) sprzęt i pomoce
czasomierze, lista badanych

Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu 02 czerwca 2026 r. od godz. 11.00 (I termin) oraz 23 czerwca 2026 r. od godz. 11.00 (II termin) na stadionie Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św., ul. Żeromskiego 5.

Na egzaminie sprawnościowym obowiązuje strój sportowy: koszulka, spodenki (ewentualnie lekki dres) oraz obuwie sportowe, bez kołców, o nieśliskiej podeszwie.

Punktacja

Bieg 50m - szybkość

	Dziewczęta		Chłopcy
6,70 s i lepiej	33 pkt.	5,50s i lepiej	33 pkt.
6,80 -7,20	20 pkt.	5,60- 5,80	20 pkt.
7,30 -8,00	10 pkt.	5,90 -6,30	10 pkt.
8,10 -8,70	5 pkt.	6,40 -6,90	5 pkt.
Powyżej 8,70s	0 pkt.	Powyżej 6,90s	0 pkt.

Skok w dal z miejsca – skoczność

235 cm i dalej	33 pkt.	298 cm i dalej	33 pkt.
232 -213	20 pkt.	297 -286	20 pkt.
211 -191	10 pkt.	283 -264	10 pkt.
189 -169	5 pkt.	261 -239	5 pkt.
Poniżej 169 cm	0 pkt.	Poniżej 239cm	0 pkt.

Bieg na 800m (dz.)

143s i szybciej	34 pkt.
144 -162	20 pkt.
166 -202	10 pkt.
206- 236	5 pkt.
Powyżej 236 s	0 pkt.

1000 m (chl.)

160s i szybciej	34 pkt.
161 -166	20 pkt.
168 -184	10 pkt.
186 -210	5 pkt.
Powyżej 210s	0 pkt.