

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

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

Punkty będą przyznawane wg poniższej tabeli:

1	<b>Test sprawności ogólnej – INKF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyskok dosiężny</li> <li>• bieg na 60 m</li> <li>• siła (ugięcia ramion w podporze przodem)</li> <li>• bieg „po kopercie zygzakiem”</li> <li>• bieg na 300 m</li> </ul>	8 pkt. 8 pkt. 8 pkt. 8 pkt. 8 pkt.	<b>40 pkt.</b>
2	<b>Technika indywidualna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chwyt i podanie</li> <li>• rzuty:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ z podłoża</li> <li>✓ z wyskoku</li> </ul> </li> <li>• zwody ciałem</li> <li>• poruszanie się po boisku:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ w obronie</li> <li>✓ w ataku</li> </ul> </li> </ul>	10 pkt.  5 pkt. 5 pkt. 10 pkt.  5 pkt. 5 pkt.	<b>40 pkt.</b>
	<b>Bramkarze:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sprawność ukierunkowana</li> <li>• technika gry w bramce</li> </ul>	20 pkt. 20 pkt.	
3	<b>Gra właściwa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętności gry w piłkę ręczną w obronie, w ataku i w kontrataku,</li> <li>• umiejętność gry na pozycji bramkarza</li> </ul>		<b>20 pkt.</b>
		<b>Razem</b>	<b>100 pkt.</b>

**Ocena gry właściwej:**

1. Wykorzystanie umiejętności techniki indywidualnej na poszczególnych pozycjach w grze.
2. Współpraca z partnerem na bliższej pozycji.
3. Orientacja w grze („czytanie gry”, umiejętności antycypacyjne).

**Test sprawności wszechstronnej – INKF**

400 pkt. – 40 pkt.	320 pkt. – 32 pkt.	240 pkt. – 24 pkt.
390 pkt. – 39 pkt.	310 pkt. – 31 pkt.	230 pkt. – 23 pkt.
380 pkt. – 38 pkt.	300 pkt. – 30 pkt.	220 pkt. – 22 pkt.
370 pkt. – 37 pkt.	290 pkt. – 29 pkt.	210 pkt. – 21 pkt.
360 pkt. – 36 pkt.	280 pkt. – 28 pkt.	200 pkt. – 20 pkt.
350 pkt. – 35 pkt.	270 pkt. – 27 pkt.	190 pkt. – 19 pkt.
340 pkt. – 34 pkt.	260 pkt. – 26 pkt.	180 pkt. – 18 pkt.
330 pkt. – 33 pkt.	250 pkt. – 25 pkt.	170 pkt. – 17 pkt.

160 pkt. – 16 pkt.

150 pkt. – 15 pkt.

140 pkt. – 14 pkt.

130 pkt. – 13 pkt.

120 pkt. – 12 pkt.

110 pkt. – 11 pkt.

100 pkt. – 10 pkt.

90 pkt. – 9 pkt.

80 pkt. – 8 pkt.

70 pkt. – 7 pkt.

60 pkt. – 6 pkt.

50 pkt. – 5 pkt.

40 pkt. – 4 pkt.

30 pkt. – 3 pkt.

20 pkt. – 2 pkt.

10 pkt. – 1 pkt.

0 pkt. – 0 pkt.

<b>Liczba punktów</b>	<b>Bieg na 60 m</b>	<b>Bieg na 300 m</b>	<b>Wyskok dosiężny</b>	<b>Bieg zygzakiem</b>	<b>Siła</b>
80	7,0	37,4	85	19,6-20,0	100
79		37,6	84		98
78		38,0	83		96
77	7,1	38,2	82	21,1-20,5	95
76		38,4			93
75	7,2	38,6	81	20,6-21,0	91
74		39,0	80		90
73	7,3	39,2	79		88
72		39,4	78	21,1-21,5	86
71	7,4	39,6			85
70		40,0	77	21,6-22,0	83
69	7,5	40,2	76		82
68		40,4	75		80
67		40,6	74		78
66	7,6	41,0	73	22,1-22,5	76
65		41,2			75
64	7,7	41,4	72	22,6-23,0	73
63		41,6	71		71
62	7,8	42,0	70	23,1-23,5	70
61		42,2	69		68
60	7,9	42,4			67
59		42,6	68	23,6-24,0	65
58	8,0	43,0	67		63
57		43,2	66		62
56		43,4	65	24,1-24,5	60
55	8,1	43,6			58
54		44,0	64	24,6-25,0	57
53	8,2	44,2	63		55
52		44,4	62		53

51	8,3	44,6	61	25,1-25,5	52
50		45,0	60		50
49	8,4	45,2		25,6-26,0	48
48		45,4	59		47
47	8,5	45,6	58		45
46		46,0	57	26,1-26,5	43
45		46,2	56		42
44	8,6	46,4			40
43		46,6	55	26,6-27,0	38
42	8,7	47,0	54		37
41		47,2	53	27,1-27,5	35
40	8,8	47,4	52		33
39		47,6			32
38	8,9	48,0	51	27,6-28,0	30
37		48,2	50		28
36	9,0	48,4	49	28,1-28,5	27
35		48,6	48		25
34		49,0	47		23
33	9,1	49,2		28,6-29,0	22
32		49,4	46		20
31	9,2	49,6	45		18
30		50,0	44	29,1-29,5	17
29	9,3	50,2	43		15
28		50,4		29,6-30,0	13
27	9,4	50,6	42		12
26		51,0	41		10
25	9,5	51,2	40	30,1-30,5	8
24		51,4	39		7
23		51,6	38	30,6-31,0	5
22	9,6	52,0			4
21		52,2	37		2
20	9,7	52,4	36	31,1-31,5	

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

*Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu **08 czerwca 2026 r. od godz. 09.30 (I termin)** oraz **22 czerwca 2026 r. od godz. 09.30 (II termin)** w hali Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św., ul. Żeromskiego 5.*