

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

1. Testy sprawności ogólnej:

- a) szybkość - bieg na 30 metrów – maksymalna ilość punktów **10**
- b) wytrzymałość - bieg na 1000 metrów – maksymalna ilość punktów **10**
- c) moc - wyskok dosiężny – maksymalna ilość punktów **10**
- d) zwinność - bieg po kopercie – maksymalna ilość punktów **10**

max 40

Szczegółowy opis testu sprawności ogólnej

- a) SZYBKOŚĆ – bieg na 30 metrów
 - start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
 - liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
 - czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
 - próba wykonana na bieżni LA
- b) WYTRZYMAŁOŚĆ – bieg na 1000 metrów
 - start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
 - liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
 - czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
 - próba wykonana na bieżni LA
- c) MOC – wyskok dosiężny
 - liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
- d) ZWINNOŚĆ – bieg po kopercie o wymiarach 5 m x 3 m

2. Testy sprawności specjalnej:

- a) żonglerka piłką – maksymalna ilość punktów **10**
- b) prowadzenie piłki slalomem – maksymalna ilość punktów **10**
- c) uderzenie piłki do celu – maksymalna ilość punktów **10**
- d) mini gra – maksymalna ilość punktów **10**

max 40

Szczegółowy opis testu sprawności specjalnej

- a) ŻONGLERKA PIŁKĄ (noga – głowa)
 - próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8 x 8
 - zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża
 - piłka podbijana jest w cyklu noga – głowa, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką
 - wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki w cyklach noga – głowa
 - jeden cykl = uderzenie nogą + uderzenie głową
 - próba trwa 30 sekund.
- b) PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM
 - zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze (40 metrów) według schematu
 - czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
 - wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty
- c) UDERZENIE PIŁKI DO CELU
 - zawodnik uderza stojącą piłkę do celu – kwadratu o bokach 5 x 5
 - kwadrat jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 20 – 30 metrów
 - zawodnik wykonuje 6 prób – 3 razy lewą, 3 razy prawą nogą

3. Zawodnicy uczestniczący w sprawdzianach dodatkowo oceniani będą przez trenerów podczas gry. Ocena będzie dotyczyła wybranych elementów działania w grze defensywnej i ofensywnej. Skala punktowa 0 – 10 punktów.

4. Zawodnicy kandydaci na pozycję bramkarza będą oceniani dodatkowo według kryteriów ustalonych przez trenera bramkarzy.

5. Punkty dodatkowe (max 20):

- reprezentant kraju – zwolniony z egzaminów sprawnościowych, maksymalna ilość punktów
- reprezentant województwa świętokrzyskiego – **10** punktów
- absolwent OSSM w Ostrowcu Św. – **10** punktów

6. Kandydat może uzyskać max liczbę punktów 100:

- egzamin sprawnościowy - 80 pkt
- punkty dodatkowe - 20 pkt

*Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu **02 czerwca 2026 r. od godz. 10.00 (I termin)** oraz **16 czerwca 2026 r. od godz. 10.00 (II termin)** w hali 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.

Do klasy pierwszej sportowej o profilu piłkarskim przyjętych zostanie 28 uczniów według ilości punktów uzyskanych z rekrutacji, prób sprawności fizycznej i punktów dodatkowych.

Punktacja testu sprawności ogólnej

Bieg po kopercie 5 m x 3 m

21,5 s – 22,0 s – 10 pkt
22,1 s – 22,5 s – 9 pkt
22,6 s – 23,0 s – 8 pkt
23,1 s – 23,5 s – 7 pkt
23,6 s – 24,0 s – 6 pkt
24,1 s – 24,5 s – 5 pkt
24,6 s – 25,0 s – 4 pkt
25,1 s – 25,5 s – 3 pkt
25,6 s – 26,0 s – 2 pkt
26,1 s – 26,5 s – 1 pkt
powyżej 26,6 s – 0 pkt

Skok dosiężny

powyżej 65 cm – 10 pkt
powyżej 60 cm – 9 pkt
powyżej 55 cm – 8 pkt
powyżej 50 cm – 7 pkt
powyżej 45 cm – 6 pkt
powyżej 40 cm – 5 pkt
powyżej 35 cm – 4 pkt
powyżej 25 cm – 2 pkt
powyżej 22 cm – 1 pkt
poniżej 22 cm – 0 pkt

Szybkość – bieg na 30 m

poniżej 4 s – 10 pkt
4,01 s – 4,10 s – 9 pkt
4,11 s – 4,20 s – 8 pkt
4,21 s – 4,30 s – 7 pkt
4,31 s – 4,40 s – 6 pkt
4,41 s – 4,50 s – 5 pkt
4,51 s – 4,60 s – 4 pkt
4,61 s – 4,70 s – 3 pkt
4,71 s – 4,80 s – 2 pkt
4,81 s – 4,85 s – 1 pkt
poniżej 4,85 s – 0 pkt

Wytrzymałość – bieg na 1000 m

do 3,05 - 10 punktów
3,06 – 3,09 - 9 punktów
3,10 – 3,13 - 8 punktów
3,14 – 3,17 - 7 punktów
3,18 – 3,21 - 6 punktów
3,22 – 3,25 - 5 punktów
3,26 – 3,29 - 4 punkty
3,30 – 3,33 - 3 punkty
3,34 – 3,37 - 2 punkty
3,38 – 3,41 - 1 punkt
3,42 i powyżej -0 punktów

Punktacja testu sprawności specjalnej

Uderzenie piłki do celu

5 - 6 trafień – 10 pkt
4 trafienia – 8 pkt
3 trafienia – 6 pkt
2 trafienia – 4 pkt
1 trafienie – 2 pkt

Żonglerka piłką nogą – głowa

19-20 odbić – 10 pkt
17-18 odbić – 8 pkt
15-16 odbić – 6 pkt
13-14 odbić – 4 pkt
10-12 odbić – 2 pkt
poniżej 10 odbić – 0 pkt

Prowadzenie piłki slalomem

poniżej 20 s – 10 pkt
20,1 s – 21 s – 8 pkt
21,1 s – 22 s – 6 pkt
22,1 s – 23 s – 4 pkt
23,1 s – 24 s – 2 pkt
powyżej 24 s – 0 pkt

Gra uproszczona

Ocena w skali od 0 do 10 pkt