

Próba sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów do Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św. (piłka ręczna)

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

Punkty będą przyznawane wg poniższej tabeli:

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

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

190 pkt. – 19 pkt.
 180 pkt. – 18 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.

Liczba punktów	Bieg na 60 m	Bieg na 300 m	Wyskok dosiężny	Bieg zygzakiem	Siła
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 kolców, o nie śliskiej podeszwie.

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