

**Załącznik nr 3** do Szkolnego regulaminu rekrutacji do klasy VI, VII, VIII Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego w Zespole Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św. na rok szkolny 2026/2027

**Próby sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów  
dla kandydatów do Szkoły Podstawowej 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 600 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 600 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** (stopa-stopą)
  - próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8 x 8
  - zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża
  - piłka podbijana jest w cyklu stopa-stopą
  - wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki stopą
  - 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 leżącą 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 10):

- a) reprezentant kraju – zwolniony z egzaminów sprawnościowych, maksymalna ilość punktów
- b) reprezentant województwa świętokrzyskiego – 10 punktów

6. Kandydat może uzyskać max liczbę punktów 90:

- egzamin sprawnościowy - 80 pkt
- punkty dodatkowe - 10 pkt

*Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu **02 czerwca 2026 r. od godz. 09.00** oraz **16 czerwca 2026 r. od godz. 09.00** na Stadionie lub 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 kolców, o nieśliskiej podeszwie.

**Punktacja testu sprawności ogólnej**

**Bieg po kopercie 5 m x 3 m**

22,5 s – 23,0 s – 10 pkt  
23,1 s – 23,5 s – 9 pkt  
23,6 s – 24,0 s – 8 pkt  
24,1 s – 24,5 s – 7 pkt  
24,6 s – 25,0 s – 6 pkt  
25,1 s – 25,5 s – 5 pkt  
25,6 s – 26,0 s – 4 pkt  
26,1 s – 26,5 s – 3 pkt  
26,6 s – 27,0 s – 2 pkt  
27,1 s – 27,5 s – 1 pkt  
powyżej 27,6 s – 0 pkt

**Skok dosiężny** powyżej

55 cm – 10 pkt powyżej  
50 cm – 9 pkt powyżej  
45 cm – 8 pkt powyżej  
40 cm – 7 pkt powyżej  
35 cm – 6 pkt powyżej  
30 cm – 5 pkt powyżej  
25 cm – 4 pkt powyżej  
22cm – 2 pkt powyżej  
20 cm – 1 pkt poniżej 20  
cm – 0 pkt

**Szybkość – bieg na 30 m**

poniżej 4,6 s – 10 pkt  
4,61 s – 4,70 s – 9 pkt  
4,71 s – 4,80 s – 8 pkt  
4,81 s – 4,90 s – 7 pkt  
4,91 s – 5,00 s – 6 pkt  
5,01 s – 5,10 s – 5 pkt  
5,11 s – 5,20 s – 4 pkt  
5,21 s – 5,30 s – 3 pkt  
5,31 s – 5,40 s – 2 pkt  
5,41 s – 5,50 s – 1 pkt  
poniżej 5,50 s – 0 pkt

**Wytrzymałość – bieg na 600 m**

do 2,10 - 10 punktów  
2,11 – 2,14 - 9 punktów  
2,15 – 2,18 - 8 punktów  
2,19 – 2,22 - 7 punktów  
2,23 – 2,26 - 6 punktów  
2,27 – 2,30 - 5 punktów  
2,31 – 2,34 - 4 punkty  
2,35 – 2,38 - 3 punkty  
2,39 – 2,42 - 2 punkty  
2,43 – 2,46 - 1 punkt  
2,47 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 stopa - stopa**

28-26 odbić – 10 pkt  
25-23 odbić – 8 pkt  
22-20 odbić – 6 pkt  
19-17 odbić – 4 pkt  
16-14 odbić – 2 pkt  
poniżej 14 odbić – 0 pkt

**Prowadzenie piłki slalomem**

poniżej 22 s – 10 pkt  
22,1 s – 23 s – 8 pkt  
23,1 s – 24 s – 6 pkt  
24,1 s – 25 s – 4 pkt  
25,1 s – 26 s – 2 pkt  
powyżej 26 s – 0 pkt

**Gra uproszczona**

Ocena w skali od 0 do 10 pkt