

Załącznik nr 7 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

**Próba sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów
dla kandydatów do Szkoły Podstawowej 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 wykroczą 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.
- d) 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. 10.00 (I termin) oraz 23 czerwca 2026 r. od godz. 10.00 (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 kolców, o nieśliskiej podeszwie.

Punktacja – dziewczęta i chłopcy (14 lat)

Bieg 50m – szybkość

Dziewczęta

6,70s i lepiej - 33 pkt.
6,71 – 7,40 - 20 pkt.
7,41 – 8,10 - 10 pkt.
8,09 – 8,80 - 5 pkt.
Powyżej 8,80 - 0 pkt.

Chłopcy

5,60s i lepiej - 33 pkt.
5,61 – 5,90 - 20 pkt.
5,91 – 6,50 - 10 pkt.
6,51 – 7,30 - 5 pkt.
Powyżej 7,30 - 0 pkt.

Skok w dal z miejsca – skoczność

Dziewczęta

230cm i dalej - 33 pkt.
229 – 207 - 20 pkt.
206 – 185 - 10 pkt.
184 – 163 - 5 pkt.
Poniżej 163cm - 0 pkt.

Chłopcy

282cm i dalej - 33 pkt.
281 – 270 - 20 pkt.
269 - 249 - 10 pkt.
248 – 225 - 5 pkt.
Poniżej 225cm - 0 pkt.

Bieg na 800m (dziewczęta)

150s. i szybciej - 34 pkt.
151 – 164 - 20 pkt.
165 – 201 - 10 pkt.
202 – 239 - 5 pkt.
Poniżej 239 - 0 pkt.

Bieg na 1000m (chłopcy)

178s. i szybciej - 34 pkt.
179 – 180 - 20 pkt.
181 – 192 - 10 pkt.
193 – 219 - 5 pkt.
Powyżej 219 - 0 pkt.

Punktacja – dziewczęta i chłopcy (13 lat)

Bieg 50m – szybkość

Dziewczęta

6,85s i lepiej - 33 pkt.
6,86 – 7,45 - 20 pkt.
7,46 – 8,25 - 10 pkt.
8,26 – 8,80 - 5 pkt.
Powyżej 8,80 - 0 pkt.

Chłopcy

5,80s i lepiej - 33 pkt.
5,81 – 6,25 - 20 pkt.
6,26 – 6,80 - 10 pkt.
6,81 – 7,60 - 5 pkt.
Powyżej 7,60 - 0 pkt.

Skok w dal z miejsca – skoczność

Dziewczęta

229cm i dalej - 33 pkt.
228 – 205 - 20 pkt.
204 – 185 - 10 pkt.
184 – 163 - 5 pkt.
Poniżej 163cm - 0 pkt.

Chłopcy

265cm i dalej - 33 pkt.
264 – 253 - 20 pkt.
252- 233 - 10 pkt.
232 – 209 - 5 pkt.
Poniżej 209cm - 0 pkt.

Bieg na 800m (dziewczęta)

151s. i szybciej	- 34 pkt.
152 – 166	- 20 pkt.
167 – 201	- 10 pkt.
202 – 239	- 5 pkt.
Poniżej 239	- 0 pkt.

Bieg na 1000m (chłopcy)

179s. i szybciej	- 34 pkt.
180 – 185	- 20 pkt.
186 – 202	- 10 pkt.
203 – 231	- 5 pkt.
Powyżej 231	- 0 pkt.

Punktacja – dziewczęta i chłopcy (12 lat)**Bieg 50m – szybkość****Dziewczęta**

6,85s i lepiej	- 33 pkt.
6,86 – 7,45	- 20 pkt.
7,46 – 8,25	- 10 pkt.
8,26 – 8,80	- 5 pkt.
Powyżej 8,80	- 0 pkt.

Chłopcy

5,85s i lepiej	- 33 pkt.
5,86– 6,30	- 20 pkt.
6,31 – 7,20	- 10 pkt.
7,21 – 8,00	- 5 pkt.
Powyżej 8,00	- 0 pkt.

Skok w dal z miejsca – skoczność**Dziewczęta**

224cm i dalej	- 33 pkt.
223 – 200	- 20 pkt.
199 – 179	- 10 pkt.
178 – 158	- 5 pkt.
Poniżej 158cm	- 0 pkt.

Chłopcy

239cm i dalej	- 33 pkt.
238 – 232	- 20 pkt.
231 - 218	- 10 pkt.
217 – 195	- 5 pkt.
Poniżej 195cm	- 0 pkt.

Bieg na 800m (dziewczęta)

155s. i szybciej	- 34 pkt.
156 – 170	- 20 pkt.
171 – 205	- 10 pkt.
206 – 243	- 5 pkt.
Poniżej 243	- 0 pkt.

Bieg na 1000m (chłopcy)

188s. i szybciej	- 34 pkt.
189 – 192	- 20 pkt.
193 – 210	- 10 pkt.
211 – 240	- 5 pkt.
Powyżej 240	- 0 pkt.