

Testy sprawnościowe do klasy sportowej i klasy przygotowania
wojskowego przy IV Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami
Integracyjnymi i Sportowymi w Wałbrzychu

Kandydat może max zdobyć **100 punktów**

W przypadku testów odbywających się na stadionie lekkoatletycznym:

- ❖ skok w dal z miejsca - **max 25 punktów**,
- ❖ rzut piłką lekarską 3 kg znad głowy – **max 25 punktów**,
- ❖ bieg na 60 metrów – **max 25 punktów**,
- ❖ bieg na 600 metrów (dziewczeta) i bieg 1000 metrów (chłopcy)
– **max 25 punktów**

W przypadku testów odbywających się w sali sportowej IV Liceum:

- ❖ skok w dal z miejsca - **max 25 punktów**,
- ❖ rzut piłką lekarską 3 kg znad głowy – **max 25 punktów**,
- ❖ bieg 10 x 5 metrów – **max 25 punktów**,
- ❖ beep-test – **max 25 punktów**

Kandydat wykonuje 2 próby w testach: skok w dal miejsca, rzut
piłkarską lekarską w pozostałych po 1 próbie.

SKOK W DAL Z MIEJSCA

DZIEWCZĘTA

2,00 m – 25 PKT

1,80 m – 20 PKT

1,70 m – 15 PKT

1,60 m – 10 PKT

1,50 m – 5 PKT

CHŁOPCY

2,20 m – 25 PKT

2,00 m – 20 PKT

1,90 m – 15 PKT

1,80 m – 10 PKT

1,70 m – 5 PKT

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (3 KG)

DZIEWCZĘTA

6,10 m – 25 PKT

5,40 m – 20 PKT

5,00 m – 15 PKT

4,50 m – 10 PKT

4,00 m – 5 PKT

CHŁOPCY

7,80 m – 25 PKT

6,80 m – 20 PKT

6,00 m – 15 PKT

5,50 m – 10 PKT

5,00 m – 5 PKT

BEEP TEST

DZIEWCZĘTA

7/8 POZIOM – 25 PKT

6/7 POZIOM – 20 PKT

5/6 POZIOM – 15 PKT

4/5 POZIOM – 10 PKT

poniżej 4 POZIOM – 5 PKT

CHŁOPCY

8/9 POZIOM – 25 PKT

7/8 POZIOM – 20 PKT

6/7 POZIOM – 15 PKT

5/6 POZIOM – 10 PKT

poniżej 5 POZIOM – 5 PKT

BIEG 10 X 5 METRÓW

DZIEWCZĘTA

18,5 s – 19,0 s – 25 PKT

19,00 s – 19,5 s – 20 PKT

19,5 s – 20,0 s – 15 PKT

20,0 s – 20,5 s – 10 PKT

powyżej 21,0 s – 5 PKT

CHŁOPCY

17,0 s – 17,5 s – 25 PKT

18,0 s – 18,5 s – 20 PKT

18,5 s – 19,0 s – 15 PKT

19,0 s – 19,5 s – 10 PKT

powyżej 20,0 s – 5PKT

BIEG NA 60 METRÓW

DZIEWCZĘTA

poniżej 9,9 s – 25 PKT

10,1 s /10,4 s – 20 PKT

10,5 s/ 10,8 s – 15 PKT

10,9 s/ 11,2 s – 10 PKT

powyżej 11,3 s – 5 PKT

CHŁOPCY

poniżej 9,3 s – 25 PKT

9,4 s/9,6 s – 20 PKT

9,7s/9,9 s – 15 PKT

10,0 s/10,4s – 10 PKT

powyżej 10,5 s – 5 PKT

BIEG NA 600 METRÓW (DZ) I BIEG NA 1000 METRÓW (CH)

DZIEWCZĘTA

poniżej 2,42 – 25 PKT

2,43 s/ 2,55 s – 20 PKT

2,56 s/ 3,08 s – 15 PKT

3,09 s/ 3,15 s – 10 PKT

powyżej 3,15 s – 5 PKT

CHŁOPCY

poniżej 3,55 s – 25 PKT

3,56 s/ 4,10 s – 20 PKT

4,11 s/4,19 s – 15 PKT

4,20 s/4,30 s – 10 PKT

poniżej 4,31 s – 5 PKT