

## **Test sprawnościowy dla kandydatów do klasy sportowej – grupa lekkoatletyczna**

Test obejmować będzie 4 próby wybrane z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej do klasy sportowej o profilu lekkoatletycznym

1. Bieg na dystansie 50 m
2. Skok w dal z miejsca
3. Bieg przedłużony – na dystansie 800 m – dziewczęta, 1000 m – chłopcy
4. Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund

Testy zostaną przeprowadzone **29 czerwca 2020r., godz. 09<sup>00</sup>** w hali sportowej IV LO. Uczestników obowiązuje posiadanie stroju sportowego (koszulka i spodenki lub getry oraz buty sportowe bez kolców)

II termin testów **21 lipca 2020 godzina 0900**

Uzyskane rezultaty w poszczególnych próbach będą przeliczone na punkty zgodnie z wytycznymi w odniesieniu do wieku i płci.

**Test sprawnościowy (4 próby) określa wynik punktowy. Maksymalna liczba punktów bazowych uzyskanych w wyniku testu 400 pkt.**

**1 pkt. bazowy = 0,25 pkt. do rekrutacji**

**Max punktów przy rekrutacji = 100**

W/w tabela dotyczy obu płci i roczników.

Punktacja dziewcząt ( 16 lat)

50 m	6,1 sek. – 100 pkt	8,8 sek. -50pkt	11,8 sek. -20 pkt
Skok w dal z miejsca	249 cm – 100 pkt	167 cm -50pkt	107cm -20pkt
Siad z leżenia	41 x – 100pkt	21 x – 50pkt	7 x – 20pkt
800 m	2 11,00 -100pkt	3 59,00 -50pkt	5 53,00 – 20pkt

Punktacja chłopców ( 15 lat)

50 m	5,4 sek. – 100 pkt	7,6 sek. -50pkt	9,9 sek. -20 pkt	Skok w dal z miejsca	304 cm – 100 pkt	212 cm -50pkt	142 cm -20pkt
Siad z leżenia	45 x – 100pkt	25 x – 50pkt	16 x – 20pkt	1000 m	2 21,00 -100pkt	3 58,00 -50pkt	5 28,00 – 20pkt