

## Egzamin sprawności fizycznej kandydata do klasy liceum ogólnokształcącego o profilu wojskowym.

### Sposoby oceniania.

- Test sprawności fizycznej stanowi diagnozę poziomu sprawności fizycznej kandydata składający się z 4 prób, określonych i opisanych w tabeli testu sprawności fizycznej.
- Test przeprowadza się osobno dla chłopców i dla dziewcząt.
- Ocenę końcową testu stanowi suma punktów ze wszystkich prób.
- Maksymalna ilość punktów do zdobycia – 140 pkt.
- Minimalny próg punktowy egzaminu sprawnościowego to 90 pkt.

### Chłopcy:

- bieg na czas 50m
- rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy,
- bieg ze zmianą kierunku (po kopercie),
- bieg na 1000 m;

### Dziewczeta:

- bieg na czas 50m ,
- rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy, - bieg ze zmianą kierunku (po kopercie), - bieg na 800 m.

### KRYTERIA OCENY (CHŁOPCY)

			PUNKTY					
L.P.	Nazawa próby	JM	35	30	25	20	15	5
1	Bieg na czas 50m	[sek.]	6,5	7	7,5	8	8,5	-
2	Rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy	[m]	9,5 i więcej	9,0	8,0	7,0	6,0	-
3	Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie)	[sek.]	25,0 i mniej	26,0	27,0	28,0	29,0	-

4	Bieg na 1000m	[min]	3:45,0 i mniej	4:00,0	4:15,0	4:30,0	4:45,0	-
---	---------------	-------	----------------	--------	--------	--------	--------	---

### KRYTERIA OCENY (DZIEWCZĘTA)

			PUNKTY					
L.P.	Nazawa próby	JM	35	30	25	20	15	5
1	Bieg na czas 50m	[sek.]	7	7,5	8	8,5	9	-
2	Rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy	[m]	7,5	7	6	5	4	-
3	Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie)	[sek.]	26,6 i mniej	28,0	29,4	30,8	32,2	-
4	Bieg na 800m	[min]	3:30,0 i mniej	3:45,0	4:00,0	4:15,0	4:30,0	-

### Opis konkurencji sportowych

#### 1. Bieg na czas 50m

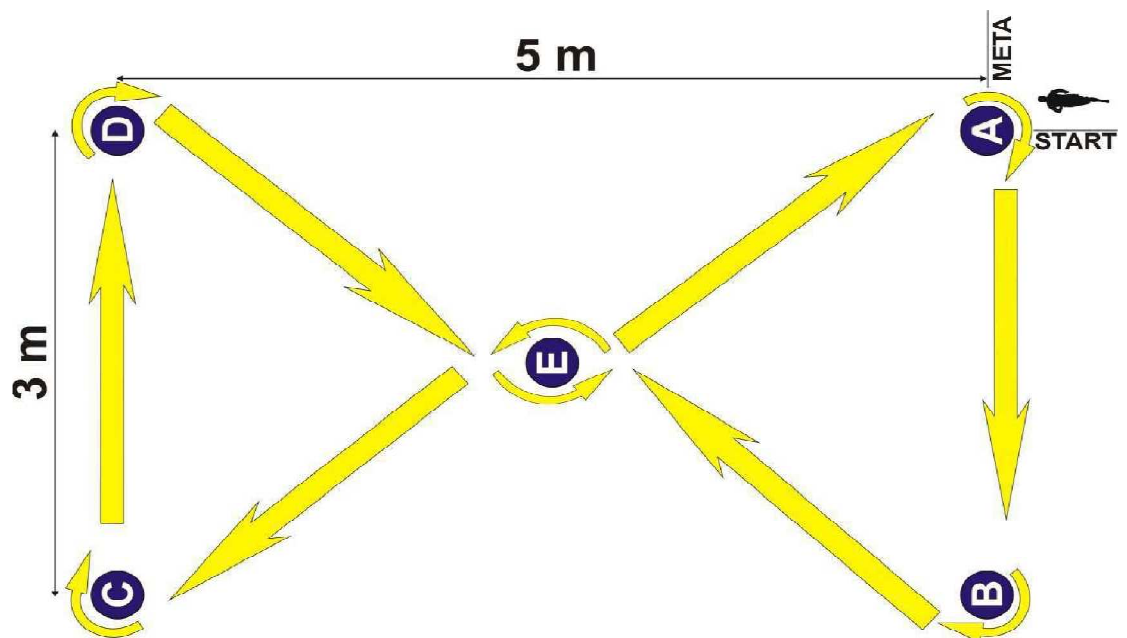
Na komendę „na miejsca” ćwiczący stają na linii startu, na sygnał prowadzącego rozpoczynają bieg i pokonują dystans 50 m. Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.

#### 2. Rzut piłką lekarską w przód zza głowy.

z postawy w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – rzut piłką zza głowy w przód. Podczas rzutu dozwolonej jest oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok). W trakcie rzutu, oraz po rzucie,

nie wolno przekroczyć linii rzutów, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby. Wynik podaje się z dokładnością do 0,5 m (np. rzut w przedziale 6,8 m – 7,2 m zapisujemy jako 7 m; w przedziale 7,3 m -7,7 m jako 7,5 m).

### 3. Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie)



na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu; na komendę „start” rozpoczyna bieg zygzakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie” o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.

#### **4. Bieg na 800 m (1000 m)**

na komendę „na miejsca” ćwiczący stają na linii startu, na sygnał prowadzącego rozpoczynają bieg i pokonują dystans 800 m (1000 m). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.