
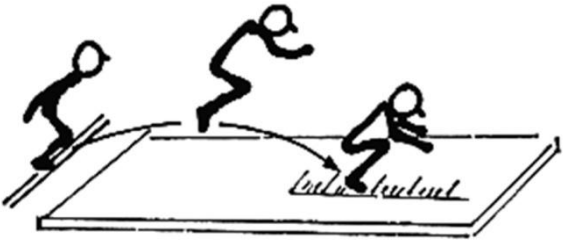


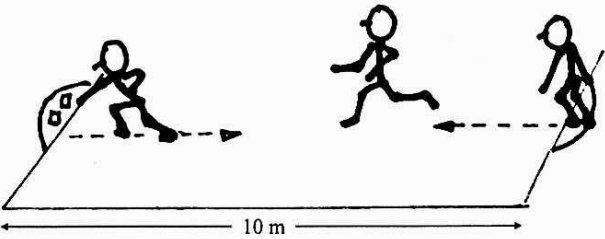

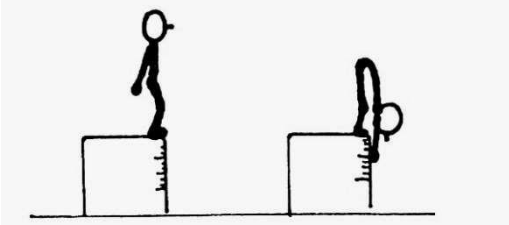


**PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCA PRZY REKRUTACJI DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO**  
**„Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej”**

RODZAJ PRÓBY			LEKKA ATLETYKA	PIŁKA RĘCZNA
1.	Próba szybkości 50 m		+	+
2.	Próba skoczności (mocy) (skok w dal z miejsca)		+	+
3.	Próba wytrzymałości (bieg na 600 m - dla dzieci do 12 lat)		+	
4.	Próba siły (zwis na ugiętych ramionach)			+
5.	Próba zwinności (bieg wahadłowy 4 x 10 m)			+
6.	Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s.		+	+
7.	Próba gibkości (skłon tułowia)		+	+

### 1. Próba szybkości.

**Wykonanie:** na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.

**Ocena:** liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 s.

### 2. Próba skoczności (mocy) (skok w dal z miejsca).

**Wykonanie:** badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

**Ocena:** z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).

### 3. Próba wytrzymałości (bieg na 600 m - dla dzieci do 12 lat).

**Wykonanie:** na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem bieg na danym dystansie, starając się pokonać go w jak najkrótszym czasie.

**Ocena:** czas biegu mierzony z dokładnością do 1 s

### 4. Próba siły (zwis na ugiętych ramionach).

**Wykonanie:** badany stojąc na podwyższeniu, chwytą drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych a broda znajdowała się nad drążkiem, nie dotykając go w czasie próby.

**Ocena:** mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia.

### 5. Próba zwinności (bieg wahadłowy 4 x 10 m).

**Wykonanie:** przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnątrz półkolem o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkole przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocek - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linie startu - położenie klocka w półkole - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkole przed linią 1.

**Ocena:** z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.

### 6. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s.

**Wykonanie:** w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak , by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

**Ocena:** liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.

### 7. Próba gibkości.

**Wykonanie:** badany staje na taborecie tak , aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2 s.

**Ocena:** zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.

Wyniki z poszczególnych konkurencji są przeliczane na pkt. zgodnie z tabelami MTSF z uwzględnieniem wieku dziecka.

## DZIEWCZĘTA 8 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt.	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100	7,5	204			9,6		
99		203	102			39	25
98		202					
97		201			9,7		
96	7,6	200	103				
95		199			9,8	38	
94		198					24
93			104		9,9		
92	7,7	195					
91					10,0	37	
90		192	105				
89	7,8				10,1		23
88		189	106			36	
87					10,2		
86	7,9	186	107				
85			108		10,3	35	
84		183	109				22
83	8,0		110		10,4	34	
82		180	112				
81	8,1		115		10,5	33	21
80		177	117	60	10,6		
79	8,2	175	119	58	10,7	32	20
78		174	122	56	10,8		19
77	8,3	172	125	53	10,0	31	
76		170	128	50	11,1		18
75	8,4	168	131	47	11,3	30	
74		166	134	43	11,4		17
73	8,5	164	137	41	11,5	29	16
72		163	140	39	11,7		
71	8,6	161	143	36	11,8	28	15
70	8,7	159	146	34	12,0		14
69	8,8	157	149	32	12,1	27	
68	9,0	155	152	31	12,2		13
67	9,1	153	155	29	12,3	26	
66	9,2	151	159	27	12,5		12
65	9,3	150	162	25	12,6	25	11
64	9,4	148	165	23	12,7		

63	9,5	146	168	21	12,9	24	10
62	9,6	144	172	20	13,0	23	9
61	9,7	142	175	18	13,1		
60	9,8	140	178	16	13,3	22	8
59	9,9	138	181	15	13,4		
58	10,0	137	185	13	13,5	21	7
57	10,1	135	188	12	13,7		6
56	10,3	133	191	11	13,8	20	
55	10,4	131	195	10	14,0		5
54	10,5	129	198	8	14,1	19	
53	10,6	127	201	6	14,2		4
52	10,7	126	204	5	14,4	18	3
51	10,8	124	208	3	14,5		
50	10,9	122	211		14,6	17	2
49	11,0	120	214	2	14,7		1
48	11,1	118	217		14,9	16	
47	11,2	116	221	1	15,0		0
46	11,3	114	224		15,1	15	- 1
45	11,4	112	227		15,3		
44	11,5	110	231		15,4	14	- 2
43	11,7	108	234		15,5		
42	11,8	106	237		15,7	13	- 3
41	11,9	104	240		15,8		
40	12,0	102	244		16,0	12	- 4
39	12,1	100	247		16,1		- 5
38	12,2	98	250		16,2	11	
37	12,3	96	253		16,3		- 6
36	12,4	94	257		16,5	10	
35	12,5	92	260		16,6		- 7
34	12,6	90	263		16,7	9	- 8
33	12,7	88	267		16,8		
32	12,8	86	270		16,9	8	- 9
31	13,0	84	273				- 10
30	13,1	82	276		17,0	7	
29	13,2		280				- 11
28	13,3	79	283		17,1	6	- 12
27	13,4		286				
26	13,5	76	290		17,2	5	- 13

25	13,6		293				- 14
24	13,7	73	296		17,3	4	- 15
23	13,8		299				
22	13,9	70	303		17,4	3	- 16
21	14,0		306				- 17
20		67	309				- 18
19	14,3		312		17,5	2	
18		64	314				- 19
17	14,6		316		17,6		- 20
16		61	318			1	
15	14,7		320		17,7		- 21
14		58	322				
13	14,8				17,8		- 22
12		55	325				
11	14,9	54			17,9		- 23
10		53	328				
9	15,1	52	329		18,1		- 24
8		51	330				
7	15,2	50	331		18,2		- 25
6		49	332				
5	15,3	48	333		18,3		- 26
4		47	334				
3	15,4	46	335		18,4		- 27
2		45	336				
1		44	337				- 28

## DZIEWCZĘTA 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt.	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100	7,0	209	91		9,2		
99		208				40	
98		207	92		9,3		25
97		206					
96	7,1	205	93		9,4		
95		204				39	
94		203	94		9,5		
93		202					
92	7,2	201	95		9,6		24
91		200				38	

90		199	96		9,7		
89	7,3	198	97				
88		197	98		9,8	37	
87		196	99				23
86	7,4	195	100		9,9		
85		194				36	
84		193	103		10,0		
83	7,5	192				35	22
82		191	106		10,1		
81	7,6					34	
80		188	109	60	10,2		21
79	7,7		112	58	10,3	33	
78		185	115	56	10,5		20
77	7,8		118	53	10,6	32	19
76		182	121	50	10,7		
75	7,9	180	124	47	10,9	31	18
74		178	127	45	11,0		17
73	8,0	176	130	42	11,1	30	
72		174	133	39	11,2		16
71	8,1	172	136	36	11,4	29	
70	8,2	170	139	34	11,5		15
69	8,3	168	142	32	11,6	28	14
68	8,4	166	145	31	11,7		
67	8,5	164	148	29	11,9	27	13
66	8,6	162	151	27	12,0		12
65	8,7	160	154	25	12,1	26	
64	8,8	158	157	23	12,2		11
63	8,9	156	160	21	12,4	25	
62	9,0	154	164	20	12,5		10
61	9,1	152	167	18	12,6	24	9
60	9,2	150	170	16	12,7		
59	9,3	148	173	15	12,9	23	8
58	9,4	146	176	13	13,0		
57	9,6	144	179	12	13,1	22	7
56	9,7	142	182	11	13,2		6
55	9,8	140	186	10	13,3	21	
54	9,9	138	189	8	13,5		5
53	10,1	136	192	6	13,6	20	
52	10,2	134	195	5	13,7		4
51	10,3	132	198	3	13,9	19	3

50	10,4	130	201	2	14,0		
49	10,5	128	204		14,1	18	2
48	10,6	126	207	1	14,3		1
47	10,8	124	211		14,4	17	
46	10,9	122	214		14,5		0
45	11,0	120	217		14,6	16	- 1
44	11,2	118	220		14,8		
43	11,3	116	223		14,9	15	- 2
42	11,4	114	226		15,0		
41	11,5	112	229		15,1	14	- 3
40	11,6	110	232		15,2		- 4
39	11,7	108	236		15,4	13	
38	11,8	106	239		15,5		- 5
37	11,9	104	242		15,6	12	- 6
36	12,0	102	245		15,8		
35	12,1	100	248		15,9	11	- 7
34	12,2	98	251		16,0		
33	12,3	96	254		16,1	10	- 8
32	12,4	94	257		16,3		- 9
31	12,5	92	260		16,4	9	
30	12,6	90	263		16,5		- 10
29	12,7	88	266		16,6	8	- 11
28	12,8	86	269		16,8		
27	12,9	84	272		16,9	7	- 12
26	13,0	82	275				
25	13,1	80	278		17,0	6	- 13
24	13,2	78	281				- 14
23	13,3	76	284		17,1	5	- 15
22	13,4	74	287				
21	13,5	72	290		17,2	4	- 16
20	13,6	70	293				- 17
19	13,7		296			3	
18		67	298		17,3		- 18
17	14,0		300			2	
16		64	302				- 19
15	14,3	62	304		17,4	1	
14		60	306				- 20
13	14,4	58	308				
12		57	310		17,5		- 21
11	14,5	56	312				

10		55	314				- 22
9	14,6	54	316		17,6		
8		53	318				- 23
7	14,7	52	319				
6		51	320		17,7		- 24
5	14,8	50	321				
4		49	322				- 25
3	14,9	48	323		17,8		
2		47	324				- 26
1	15,0	46	325				

## DZIEWCZĘTA 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwias na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt.	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100	6,7		89		8,8	41	
99		219					
98					8,9		
97		218					25
96	6,8				9,0	40	
95		217	90				
94					9,1		
93		216					
92	6,9	215			9,2	39	
91		214	91				24
90		213			9,3		
89	7,0	212				38	
88		211	92		9,4		
87		210					
86	7,1	209	93		9,5	37	23
85			94		9,6		
84		206			9,7		
83	7,2		97		9,8	36	
82		203			9,9		22
81	7,3		100		10,0		
80		200	102	60	10,1	35	
79	7,4	198	104	58	10,2		21
78		196	107	56	10,4	34	
77	7,5	194	110	53	10,5		20
76		192	113	51	10,6		
75	7,6	190	116	48	10,7	33	19



74		188	119	46	10,8		18
73	7,7	186	122	43	10,9	32	
72	7,8	184	125	40	11,0		17
71	7,9	182	128	37	11,1	31	16
70	8,0	180	131	35	11,2		
69		178	134	33	11,4	30	15
68	8,1	176	137	32	11,5		
67	8,2	174	140	30	11,6	29	14
66	8,3	172	143	28	11,7		13
65	8,4	170	146	26	11,8	28	
64	8,5	168	149	24	11,9		12
63	8,6	166	152	22	12,0	27	11
62	8,7	164	155	21	12,2		
61	8,8	162	158	19	12,4	26	10
60	8,9	160	161	18	12,5		
59	9,0	158	164	16	12,6	25	9
58	9,1	156	167	14	12,7		8
57	9,2	154	170	13	12,8	24	
56	9,3	152	173	12	12,9		7
55	9,4	150	176	11	13,0	23	6
54	9,5	148	179	9	13,1		
53	9,6	146	182	7	13,2	22	5
52	9,7	144	185	6	13,4		
51	9,8	142	188	4	13,5	21	4
50	9,9	140	191	3	13,6	20	3
49	10,0	138	194		13,7		
48	10,1	136	197	2	13,8	19	2
47	10,2	134	200		14,0		1
46	10,3	132	203	1	14,1	18	
45		130	206		14,2		0
44	10,4	128	209		14,3	17	- 1
43	10,5	126	212		14,4		
42	10,6	124	215		14,6	16	- 2
41	10,7	122	218		14,7		- 3
40	10,8	120	221		14,8	15	
39	10,9	118	224		14,9		- 4
38	11,0	116	227		15,0	14	
37		114	230		15,1		- 5
36	11,2	112	233		15,3	13	- 6

35	11,3	110	236		15,4		
34	11,4	108	239		15,5	12	- 7
33	11,4	106	242		15,6		- 8
32	11,5	104	245		15,7	11	
31	11,6	102	248		15,9		- 9
30	11,7	100	251		16,0	10	- 10
29	11,8	98	254		16,1		
28	11,9	96	257		16,3	9	- 11
27	12,0	94	260		16,4		
26		92	263		16,5	8	- 12
25	12,3	90	266				- 13
24		88	269		16,6	7	
23	12,6	86	272				- 14
22		84	275		16,7	6	- 15
21	12,9	82	278				
20		80	281		16,8	5	- 16
19	13,2		284				- 17
18		77	286		16,9	4	
17	13,3		288				- 18
16		74	290		17,0	3	
15	13,4		292				- 19
14		71	294		17,1	2	
13	13,5		296				- 20
12		68	298		17,2	1	
11	13,6	67	300				- 21
10		66	302		17,3		
9	13,7	65	304				- 22
8		64	306				
7	13,8	63	308		17,4		- 23
6		62	310				
5	13,9	61	311				- 24
4		60	312		17,5		
3	14,0	59	313				- 25
2		58	314				
1	14,1	57	315		17,6		- 26

## CHŁOPCY 8 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt.	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100	6,5	207	103				
99					9,6	39	
98		206	104				
97					9,7		24
96	6,6	205	105				
95					9,8		
94		204	106			38	
93	6,7		107		9,9		
92		203	108				23
91			109		10,0		
90	6,8	202	110			37	
89		201	111		10,1		
88	6,9	200	112				22
87		199	113		10,2	36	
86	7,0	198	114				
85		197	115		10,3		21
84	7,1		117			35	
83		194	119		10,4		
82	7,2		121			34	20
81		191	122		10,5		
80	7,3		123	60		33	19
79	7,4	188	124	58	10,6		
78	7,5	186	126	56		32	18
77	7,7	184	128	52	10,7		17
76	7,8	182	130	51		31	
75	7,9	180	132	49	10,8		16
74	8,0	178	133	48		30	15
73	8,1	176	134	47	10,9		
72	8,2	174	136	46	11,0	29	14
71	8,3	172	138	44	11,1		
70	8,5	170	140	42	11,2	28	13
69	8,6	168	143	40	11,4		12
68	8,7	166	145	38	11,5	27	
67	8,8	164	147	36	11,7		11
66	8,9	162	149	34	11,8	26	

65	9,0	160	152	32	12,0		10
64	9,1	158	154	30	12,1	25	9
63	9,2	156	157	28	12,2		
62	9,3	154	160	26	12,3	24	8
61	9,4	152	163	24	12,5		
60	9,5	150	166	22	12,6	23	7
59	9,6	148	169	20	12,8		6
58	9,7	146	172	19	12,9	22	
57	9,8	144	175	18	13,0		5
56	9,9	142	178	17	13,2	21	4
55	10,0	140	182	16	13,3		
54	10,1	138	185	15	13,4	20	3
53	10,2	136	188	14	13,6		2
52	10,3	134	191	13	13,7	19	
51	10,4	132	194	12	13,9		1
50	10,5	130	198	11	14,0	18	0
49	10,6	128	201	10	14,1		
48	10,7	126	204	9	14,3	17	- 1
47	10,8	124	207	8	14,4		
46	10,9	122	210		14,6	16	- 2
45	11,0	120	213	7	14,7		
44	11,1	118	217		14,8	15	- 3
43	11,2	116	220	6	15,0		
42	11,3	114	223		15,1	14	- 4
41	11,4	112	226	5	15,2		- 5
40	11,5	110	229		15,4	13	
39	11,6	108	232	4	15,5		- 6
38	11,7	106	236		15,6	12	- 7
37	11,8	104	240	3	15,8		
36	11,9	102	243		15,9	11	- 8
35	12,0	100	247		16,0		
34	12,1	98	250	2	16,2	10	- 9
33	12,2	96	253		16,3		- 10
32	12,3	94	256		16,5		
31	12,4	92	260	1	16,6	9	- 11
30	12,5	90	263		16,8		
29	12,6	88	266		16,9	8	- 12
28		86	270		17,0		- 13
27	12,7	84	274		17,2	7	

26		82	277		17,3		- 14
25	12,8	80	280		17,4	6	- 15
24			283				
23	12,9	77	286		17,5	5	- 16
22			288				
21	13,0	74	290		17,6	4	- 17
20			292				- 18
19	13,1	71	295		17,7		
18		70	298			3	- 19
17	13,2	69			17,8		- 20
16		68	301				
15	13,3	67			17,9	2	- 21
14		66	304				
13	13,4	65			18,0		- 22
12			307			1	
11		64	308		18,1		- 23
10	13,5		309				
9		63	310		18,2		
8							- 24
7	13,6	62	311		18,3		
6							
5		61	312		18,4		- 25
4	13,7						
3		60	313		18,5		
2							- 26
1	13,8		314		18,6		

## CHŁOPCY 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt.	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100	6,3	216				41	
99			96		9,0		25
98		215					
97							
96	6,4	214	97		9,1		
95						40	
94		213					24
93	6,5		98		9,2		
92		212					

91		211	99			39	
90	6,6	210			9,3		23
89		209	100				
88		208	101		9,4	38	
87	6,7	207	102				22
86		206	103		9,5		
85	6,8	205	104			37	21
84					9,6		
83	6,9	202	107			36	20
82					9,7		
81	7,0	199	110	60		35	19
80	7,1	197		59	9,8		
79	7,2	195	113	58	9,9	34	18
78	7,3	193		56	10,0		17
77	7,4	191	116	54	10,1	33	
76	7,5	189		52	10,3		16
75	7,6	187	119	50	10,4	32	
74	7,7	185	121	48	10,5		15
73	7,8	183	123	47	10,6	31	14
72	7,9	181	125	46	10,8		
71	8,0	179	127	45	10,9	30	13
70	8,1	177	130	44	11,0		12
69	8,2	175	133	43	11,2	29	
68	8,3	173	136	41	11,3		11
67	8,4	171	139	39	11,4	28	
66	8,5	169	142	37	11,6		10
65	8,6	167	145	35	11,7	27	9
64	8,7	165	148	33	11,8		
63	8,8	163	151	31	11,9	26	8
62	8,9	161	154	29	12,1		
61	9,0	159	157	27	12,2	25	7
60	9,1	157	160	25	12,3		6
59	9,2	155	163	23	12,5	24	
58	9,3	153	166	21	12,6		5
57	9,4	151	169	20	12,7	23	4
56	9,5	149	172	19	12,9		
55	9,6	147	175	18	13,0	22	3
54	9,7	145	178	17	13,1		
53	9,8	143	181	16	13,2	21	2
52	9,9	141	184	15	13,4		
51	10,0	139	187	14	13,5	20	1

50	10,1	137	190	13	13,6		0
49	10,2	135	193	12	13,8	19	
48	10,3	133	196	11	13,9		- 1
47	10,4	131	199	10	14,0	18	
46	10,5	129	202		14,2		- 2
45	10,6	127	205	9	14,3	17	- 3
44	10,7	125	208		14,4		
43	10,8	123	211	8	14,5	16	- 4
42	10,9	121	215		14,7		
41	11,0	119	219	7	14,8	15	
40	11,1	117	223		14,9		- 6
39	11,2	115	228	6	15,1	14	
38	11,3	113	232		15,2		- 7
37	11,4	111	235	5	15,3	13	- 8
36	11,5	109	238		15,5		
35	11,6	107	241	4	15,6	12	- 9
34	11,7	105	245		15,7		
33	11,8	103	249	3	15,8	11	- 10
32	11,9	101	252		16,0		- 11
31		99	256		16,1	10	
30	12,0	97	259	2	16,2		- 12
29		95	262		16,4	9	- 13
28	12,1	93	266		16,5		
27		91	269	1	16,6	8	-14
26	12,2	89	273		16,8		
25		87	276		16,9	7	- 15
24	12,3	85	278		17,0		- 16
23		83	280		17,1	6	
22	12,4	81	282		17,2		- 17
21			284				- 18
20	12,5	78	286		17,3	5	
19			288				- 19
18	12,6	75	290		17,4		
17			292			4	- 20
16	12,7	72	294		17,5		- 21
15		71	296				
14	12,8	70	298			3	- 22
13		69	300		17,6		
12		68	301				- 23

11	12,9		302			2	
10		67	303		17,7		
9			304				- 24
8	13,0	66				1	
7			305		17,8		
6		65					- 25
5			306				
4	13,1	64			17,9		
3			307				- 26
2							
1							

## CHŁOPCY 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt.	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100	6,1	225			8,9		
99			91			43	
98		224					
97	6,2		92				25
96		223			9,0		
95			93				
94	6,3	222	94			42	
93			95				
92		221	96		9,1		24
91	6,4		97				
90		220	98			41	
89		219	99		9,2		
88	6,5	218	100				23
87		217	101			40	
86		216	102		9,3		
85	6,6	215	103				22
84		214	104			39	
83	6,7		105		9,4		
82		211	105			38	21
81	6,8				9,5		
80	6,9	208	108	60		37	20
79	7,0	206		58	9,6		
78	7,1	204	111	57		36	19
77	7,2	202		56	9,7		18
76	7,3	200	114	55		35	
75	7,4	198		54	9,8		17



74	7,5	196	117	53	9,9	34	16
73	7,6	194	109	52	10,0		
72	7,7	192	121	51	10,1	33	15
71	7,8	190	123	50	10,3		
70	7,9	188	125	49	10,4	32	14
69	8,0	186	127	47	10,6		13
68	8,1	184	129	45	10,7	31	
67	8,2	182	131	43	10,8		12
66	8,3	180	133	41	10,9	30	11
65	8,4	178	135	40	11,0		
64		176	137	38	11,2	29	10
63	8,5	174	139	36	11,3		9
62	8,6	172	141	34	11,4	28	
61	8,7	170	143	32	11,5		8
60	8,8	168	145	30	11,7	27	7
59	8,9	166	147	28	11,8		
58	9,0	164	150	26	11,9	26	6
57	9,1	162	153	24	12,0		
56	9,2	160	156	22	12,1	25	5
55		158	159	21	12,3		4
54	9,3	156	162	20	12,5	24	
53	9,4	154	165	19	12,6		3
52	9,5	152	168	18	12,8	23	2
51	9,6	150	171	17	12,9		
50		148	174	16	13,0	22	1
49	9,7	146	177	15	13,1		0
48	9,8	144	180	14	13,2	21	
47	9,9	142	183	13	13,4		-1
46	10,0	140	186		13,5	20	-2
45		138	189	12	13,6		
44	10,1	136	192		13,7	19	-3
43	10,2	134	195	11	13,9		
42	10,3	132	198		14,0	18	-4
41	10,4	130	201	10	14,1		-5
40	10,5	128	204		14,2	17	
39	10,6	126	208	9	14,3		-6
38	10,7	124	212		14,5	16	-7
37	10,8	122	216	8	14,6		
36		120	219		14,7	15	-8

35	10,9	118	223	7	14,8		-9
34	11,0	116	226		15,0	14	
33	11,1	114	229	6	15,1		-10
32	11,2	112	233		15,2	13	-11
31	11,3	110	236	5	15,3		
30	11,4	108	239		15,4	12	-12
29	11,5	106	243	4	15,6		-13
28	11,6	104	246		15,7	11	
27	11,7	102	249	3	15,8		-14
26		100	253		15,9	10	-15
25	11,8	98	256	2	16,0		
24		96	259		16,2	9	-16
23	11,9	94	262	1	16,3		-17
22		92	265		16,4	8	
21	12,0	90	268		16,5		-18
20		88	270		16,7	7	-19
19	12,1		272		16,8		
18		85	274		16,9	6	-20
17	12,2		276		17,0		
16		82	278				-21
15	12,3		280		17,1	5	
14		79	282				-22
13	12,4	78	284		17,2		
12		77	286			4	-23
11		76	288				
10	12,5	75	290		17,3		-24
9		74	291			3	
8			292				-25
7	12,6	73	293		17,4		
6			294			2	-26
5		72	295				
4					17,5		-27
3	12,7	71	296			1	
2							-28
1			297		17,6		

Próby sprawnościowe przygotowano na podstawie rozdzielnika Polskiego Związku Lekkiej Atletyki z dn. 27 stycznia 2016 r. oraz wytycznych Związku Piłki Ręcznej w Polsce <http://zprp.pl/wp-content/uploads/2015/02/Kryteria-rekrutacji-SP.docx>

**Opracowanie:** instruktor PZLA, instruktor piłki ręcznej – mgr Mirosław Musiał.

# KRYTERIA REKRUTACJI UCZNIÓW DO KLAS SPORTOWYCH O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ

## Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz.U z dnia 4 grudnia 2015 r. poz. 2156)
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. z 2012 r. poz. 1129).
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 2 listopada 2015 r. w sprawie sposobu przeliczania na punkty poszczególnych kryteriów uwzględnianych w postępowaniu rekrutacyjnym, składu i szczegółowych zadań komisji rekrutacyjnej, szczegółowego trybu i terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego (Dz.U. z 2015 r. poz.1942)

## KRYTERIA REKRUTACJI UCZNIÓW DO KLASY SPORTOWEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ

### Dokumenty obowiązujące kandydatów ubiegających się o przyjęcie:

- podanie o przyjęcie do szkoły (wg wzoru ustalonego przez szkołę),
- zaświadczenie lekarskie o bardzo dobrym stanie zdrowia wydane przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza (ważne do 30.09 br.),
- pisemna zgoda rodziców (opiekunów prawnych),

### Kandydaci powinni:

- posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony zaświadczeniem lekarskim wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza,
- zaliczyć wszystkie próby sprawności fizycznej oraz próby umiejętności techniczno-taktycznych, zatwierdzone przez Związek Piłki Ręcznej w Polsce,

W szkołach podstawowych sportowych, publicznych szkołach podstawowych mistrzostwa sportowego lub **oddziałach sportowych w publicznej szkole podstawowej** ogólnodostępnej rekomendowany jest **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej**.

### **W teście tym wzięto pod uwagę sześć prób:**

1. bieg na 50 m - szybkość,
2. skok w dal z miejsca - moc,
3. zwis na ugiętych rękach – siła ramion,
4. bieg zwinnościowy (4 x 10 m),
5. siady z leżenia tyłem – siła mięśni brzucha, 6. skłon tułowia - gibkość.

### **Ocena poziomu sprawności.**

Punkty	Poziom sprawności	Punkty naborowe
251 i więcej punktów	wysoki	100
<b>181</b> - <b>250</b> punktów	<b>średni</b>	<b>60</b>
180 i mniej punktów	niski	40

### **KRYTERIA REKRUTACJI UCZNIÓW - WYJĄTKI**

Jeżeli program nauczania piłki ręcznej realizowany w publicznej lub niepublicznej szkole lub oddziale współpracującym z ZPRP wymaga od kandydatów szczególnych indywidualnych predyspozycji, na uzasadniony wniosek dyrektora szkoły, Związek Piłki Ręcznej w Polsce może zatwierdzić inne testy lub sprawdziany.

<http://smykinaorliki.zprp.org.pl/edu/>.

Dyrektor Sportowy  
Związku Piłki Ręcznej w Polsce

*dr Jerzy Eliasz*

# KRYTERIA REKRUTACJI UCZNIÓW DO KLAS SPORTOWYCH O PROFILU LEKKOATLETYKI



POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

ul. Mysłowicka 4, 01-612 Warszawa

NIP: PL 118-09-85-758

PEKAO SA O / Warszawa:

71 1240 6003 1111 0000 4943 2143

+48 22 896 02 07

pzla@pzla.pl

www.pzla.pl

Warszawa, 25 lutego 2019 r.

Na podstawie Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe dotyczącej konieczności uzyskania pozytywnego wyniku prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale określa, aby do naboru stosować wybrane próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej wg. poniższych zasad:

## 1. Szkoły Podstawowe 5 prób (kolor biały)

		sprint	wytrż.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				
4	dynamometr	X	X	X	X
5	zwis/podciąganie	X	X	X	X
6	4x10m	X	X	X	X
7	Sklony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	400	
wysoka	350	399
średnia	300	349
niska	250	299
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: 300 pkt.



GENERALNY SPONSOR POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI

2. Szkoły ponadpodstawowe 6 prób (kolor biały)

		sprint	wytrż.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				x
4	dynamometr	x	x	x	
5	zwis/podciąganie				
6	4x10m	x	x	x	x
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	480	
wysoka	420	479
średnia	360	419
niska	300	359
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: 360 pkt.

Paweł Olszański  
  
 Sekretarz Generalny PZLA