



REGULAMIN

przyjmowania uczniów do oddziałów sportowych klasy pierwszej
VI Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Integracyjnymi w Bielsku-Białej
na rok szkolny 2025/2026



TEST SPRAWNOŚCI ODBĘDZIE SIĘ 11 CZERWCA 2025 ROKU O GODZINIE 16.00

Punktacja egzaminu

| CWICZENIE | PUNKTACJA | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| | 1 pkt | 2 pkt | 3 pkt | 4 pkt | 5 pkt | 6 pkt | 7 pkt | 8 pkt | 9 pkt | 10 pkt |
| skok w dal z miejsca | <190cm | 190cm | 195cm | 200cm | 205cm | 210cm | 215cm | 220cm | 225cm | >230cm |
| bieg wahadłowy 4 x 10m | >14.0sek | 13.5.0sek | 13.2sek | 13.0sek | 12.5sek | 12.0sek | 11.5sek | 11.0sek | 10.5sek | <10.0sek |
| skłon tułowia | <0cm | +3cm | +5cm | +7cm | +10cm | +13cm | +16cm | +20cm | +23cm | +25cm |
| rzut piłką lekarską 3 kg w tył | <4.0m | 4.5m | 5.0m | 5.5m | 7.0m | 7.5m | 8.0m | 8.5m | 9.0m | 10.0m |

p. siatkowa odbicie piłki dołem od 1 pkt do 10 pkt trener wystawia ocenę na podstawie obserwacji
p. siatkowa odbicie piłki górą od 1 pkt do 10 pkt trener wystawia ocenę na podstawie obserwacji

punktacja maksymalna 60 pkt
minimum do przyjęcia 30 pkt

judo technika walki od 1 pkt do 20 pkt trener wystawia ocenę na podstawie obserwacji
punktacja maksymalna 60 pkt
minimum do przyjęcia 30 pkt