



REGULAMIN



przyjmowania uczniów do oddziałów sportowych klasy pierwszej

VI Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Integracyjnymi w Bielsku-Białej

na rok szkolny 2024/2025

TEST SPRAWNOŚCI ODBĘDZIE SIĘ 4 CZERWCA 2024 ROKU O GODZINIE 16.00

Punktacja egzaminu

sprawność	ĆWICZENIE	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