



Próby sprawności fizycznej

LEKKA ATLETYKA

*Zespół Szkół Sportowych
im. Polskich Olimpijczyków
w Dąbrowie Górniczej*



OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I SELEKCYJNEJ – TESTY NABOROWE

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:

Tabela 7. 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	Sklony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

Maksymalna liczba punktów: 600 pkt.

Dolna granica kwalifikacji: 300 pkt.