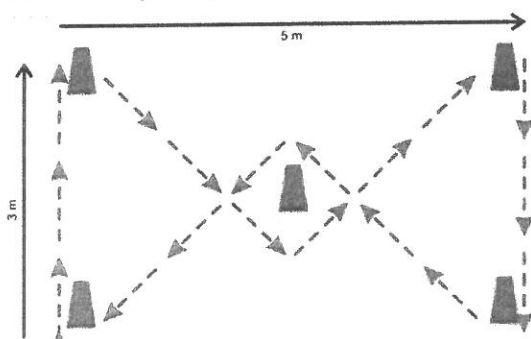


Próba sprawności fizycznej odbędzie się w podziale na grupy. Każda grupa zostanie telefonicznie poinformowana, o której godzinie ma się zgłosić na egzamin.

Próby sprawności fizycznej odbędą się na sali gimnastycznej w Technikum Elektryczno-Energetycznym nr 2. Egzamin składa się z czterech konkurencji, każdą konkurencję można wykonać trzykrotnie, do punktacji liczy się najlepszy wynik.

1. Rzut piłką lekarską – chłopcy i dziewczęta wykonują rzut piłką lekarską 3 kg tyłem z nad głowy, z przed wyznaczonej linii.
2. Skok w dal z miejsca – kandydat staje w małym rozkroku z równolegle ułożonymi stopami, przed wyznaczoną linią. Odbija się obunóż i ląduje na równolegle ustawione stopy jak najdalej wykonując skok. Wynik liczony jest w centymetrach od ostatniego śladu pozostawionego przez stopę.
3. Bieg po kopercie - kandydat wykonuje bieg zygzakiem wg schematu ze startu wysokiego, na sygnał. Kandydat pokonuje pętlę 3 razy .Podczas biegu nie wolno mu przewrócić żadnej z chorągiewek.



4. Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem - czas trwania 30 sekund – kandydat leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Nogi podkłada pod drugi szczebel drabinek gimnastycznych. Na sygnał „start” kandydat wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych poprawnie skłonów w ciągu 30s.

Punktacja prób sprawności fizycznej dla dziewcząt

Lp.	Konkurencja	Liczba punktów				
		20	16	12	8	4
1.	Rzut piłką lekarską tyłem odległość mierzona w centymetrach	400 i powyżej	399-300	299-200	199-100	99 -1
2.	Skok w dal z miejsca odległość mierzona w centymetrach	120 i powyżej	119 - 110	109 - 100	99-50	49 – 20
3.	Bieg po kopercie	Do 33	33,1- 34	34,1-35	35,1-36	36,1-37
4.	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem ilość	25 i powyżej	24-21	20-17	16 - 13	12 - 9

Punktacja prób sprawności fizycznej dla chłopców

Lp.	Konkurencja	Liczba punktów				
		20	16	12	8	4
1.	Rzut piłką lekarską tyłem odległość mierzona w centymetrach	600 i powyżej	599 - 500	499- 400	399- 300	299-250
2.	Skok w dal z miejsca	170 i powyżej	169 - 150	149 - 130	129 - 110	109 - 80
3.	Bieg po kopercie	do 32	32,1 - 33	33,1 - 34	34,1 - 35	35,1 - 37
4.	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem	28 i powyżej	27 – 24	23 – 20	19 - 16	15-13

Z całego testu można zdobyć maksymalnie 80 punktów a minimalnie 16, aby pozytywnie zaliczyć testy sprawnościowe.

Dopuszczamy możliwość niespełnienia jednego z wymagań. W takim przypadku, oznacza to jednak konieczność uzyskania wyników wyższych z pozostałych 3 ćwiczeń (Ilość punktów do zaliczenia nie będzie zmniejszona).

.....
pieczęć zakładu służby zdrowia

.....
miejscowość, data