Załącznik nr 1 do REGULAMINU

przyjmowania uczniów do klasy pierwszej Liceum Ogólnokształcącego w

Zespole Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego im. Janusza Kusocińskiego

w Raciborzu na rok szkolny **2018/2019**

LEKKOATLETYKA

Test sprawnościowy z **lekkiej atletyki** odbędzie się **9.06.2018 r**. tj. sobota o godz. **9:00** w hali sportowej Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Raciborzu przy ul. Towarzystwa Gimnastycznego Sokół.

Wyniki uzyskane w poszczególnych konkurencjach przeliczane są na punkty według następujących tabel:

DZIEWCZĘTA **16 LAT**

Punktacja	**Bieg na 50 m**	**Skok w dal z miejsca**	**Bieg na 600 m**	**Zwis na ugiętych rękach**	**Siady z leżenia**	**Skłon tułowia**
Pkt	s	cm	s	s	liczba	cm
100	6,1					
99		249	131		41	
98						
97	6,2					
96		248	133			27
95						
94	6,3	247			40	
93			135			
92		246				
91	6,4					
90		245	137		39	
89		244				26
88	6,5	243				
87		242	139		38	
86		241				
85	6,6					
84		238	141		37	
83						25
82	6,7	235				
81			143		36	
80	6,8	232	144	60		
79		230	145	58		
78	6,9	228	146	56	35	24
77		226	147	54		
76	7,0	224	148	52		
75		222	150	50	34	
74	7,1	220	153	48		23
73		217	156	46	33	
72	7,2	215	159	44		
71		213	162	42	32	22
70	7,3	211	166	41		
69	7,4	209	170	39	31	
68	7,5	206	174	37		21
67		204	178	36	30	
66	7,6	202	182	34		20

65	7,7	200	186	32	29	
64	7,8	198	190	31		19
63		195	194	30	28	18
62	7,9	193	198	28		
61	8,0	191	202	27	27	17
60		189	206	25		
59	8,1	187	210	23	26	16
58	8,2	184	213	22		15
57	8,3	182	216	21	25	
56		180	220	20		14
55	8,4	178	223	19	24	13
54	8,5	176	226	17		
53	8,6	173	230	15	23	12
52	8,7	171	233	14		
51		169	236	12	22	11
50	8,8	167	239	11		10
49		165	243	9	21	
48	8,9	163	246	7		9
47	9,0	161	250	5	20	8
46	9,1	159	253	4		
45	9,2	157	256	3	19	7
44		154	260	2		6
43	9,3	152	263	1	18	
42	9,4	150	266			5
41	9,5	148	270		17	4
40		146	273			3
39	9,6	144	277		16	
38	9,7	142	281			2
37	9,8	140	285		15	1
36		137	289			
35	9,9	135	293		14	0
34	10,0	133	297			- 1
33	10,1	131	301		13	
32	10,2	129	305			- 2
31	10,3	127	309		12	- 3
30	10,4	125	313			
29	10,5	123	317		11	- 4
28	10,6	121	321			- 5
27		119	325		10	- 6
26	10,9	117	329			
25		115	333		9	- 7
24	11,2	113	337			- 8
23		111	341		8	
22	11,5	109	345			- 9
21		107	349		7	- 10
20	11,8		353			
19		104	356			- 11
18	12,1		359		6	- 12
17		101	362			
16	12,2		365			- 13
15		98	368			
14	12,3		371		5	- 14
13		95	374			
12	12,4	94	377			- 15
11		93	379			
10	12,5	92	381		4	- 16
9		91	383			
8	12,6	90	384			- 17
7		89				
6	12,7	88	385		3	- 18
5		87				

4	12,8	86	386			- 19
3		85				
2	12,9	84	387			- 20
1		83			2	

CHŁOPCY **16 LAT**

Punktacja	**Bieg na 50 m**	**Skok w dal z miejsca**	**Bieg na 600 m**	**Siła dłoni**	**Zwis na ugiętych rękach**	**Siady z leżenia**	**Skłon tułowia**
Pkt	s	cm	s	kG	s	liczba	cm
100		304					34
99			141			45	
98		303		75	22		
97	5,4		142				
96		302					
95					21		
94		301	144			44	33
93		300		74			
92	5,5	299	147		20		
91		298					
90		297	150			43	
89		296		73	19		32
88	5,6	295	153				
87			154			42	
86		292	155	72	18		
85	5,7		156				31
84		289	157			41	
83			158	71	17		
82	5,8	286	159				30
81			160	70		40	
80	5,9	283	161		16		29
79			162	69		39	
78	6,0	280	163	68			28
77		278	164	67	15	38	27
76	6,1	276	166	66			26
75		274	168	65		37	
74	6,2	271	170	64	14		25
73		269	172	63		36	24
72	6,3	266	174	62			23
71		264	176	61	13		
70	6,4	261	178			35	22
69		259	180	60			21
68	6,5	256	183	59	12	34	
67		254	185	58			20
66	6,6	252	188	57		33	19
65		249	191	56	11		
64	6,7	247	194	55		32	18
63		244	197	54			17
62	6,8	242	201		10	31	
61	6,9	239	204	53			16
60	7,0	237	207	52			15
59		234	210	51	9	30	14
58	7,1	232	213	50			13
57		230	216	49		29	
56	7,2	227	219	48	8		12
55		225	222	47		28	11
54	7,3	222	225				10

53	7,4	220	229	46	7	27	9
52	7,5	217	232	45			
51		215	235	44	6	26	8
50	7,6	212	238	43			7
49	7,7	210	241	42	5	25	6
48		208	244	41			
47	7,8	205	247	40		24	5
46	7,9	203	250	39	4		4
45		200	254			23	3
44	8,0	198	257	38			
43		196	260	37	3	22	2
42	8,1	193	263	36			1
41	8,2	191	266	35		21	0
40		188	269	34	2		
39	8,3	186	273	33		20	- 1
38	8,4	184	276	32			- 2
37		181	280		1	19	- 3
36	8,5	179	283	31			
35	8,6	176	287	30		18	- 4
34		174	290	29			- 5
33	8,7	172	294	28			- 6
32	8,8	169	297	27		17	
31	8,9	167	301	26			- 7
30	9,0	164	305	25		16	- 8
29	9,1	162	308				- 9
28	9,2	160	311	24		15	- 10
27	9,3	157	313	23			
26	9,4	155	316	22		14	- 11
25	9,5	152	318	21			- 12
24	9,6	150	320	20		13	- 13
23	9,7	148	322	19			
22		146	324	18		12	- 14
21	9,8	144	326	17			- 15
20		142	328				- 16
19	9,9	140	330	16		11	- 17
18		139	332				
17		138	334				- 18
16	10,0	137	336	15		10	- 19
15		136	338				
14		135	340				- 20
13	10,1	134	342			9	
12		133	344	14			- 21
11		132	346				
10	10,2	131	348				- 22
9		130				8	
8		129	351				- 23
7	10,3	128		13			
6		127	354				- 24
5						7	
4	10,4	126	357				- 25
3							
2		125					- 26
1	10,5			12		6	

Aby zaliczyć test sprawnościowy pozytywnie, należy uzyskać co najmniej 360 punktów z 6 prób MTSF.