

ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH

ul. Stoczniowców 6, 84 - 232 Rumia

tel./fax 671 – 29 – 17; tel. 671 – 83 – 07



II Liceum Ogólnokształcące
im. Józefa Konrada Korzeniowskiego
e-mail: 2lo@rumia.edu.pl

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy pierwszej o profilu sportowo – obronnym w II LO w Rumi

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy pierwszej o profilu sportowo – obronnym odbędzie się **9 czerwca 2026 roku na obiektach sportowych Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Rumi**, przy ul. Stoczniowców 6.

Zbiórka **o godzinie 10.00** przed **salą gimnastyczną**. Kandydaci przystępujący do testu zobowiązani są do posiadania odpowiedniego stroju sportowego i zmiennego obuwia oraz przedstawienia oświadczenia rodzica lub prawnego opiekuna kandydata o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w testach.

Test składa się z:

- ✓ próby mocy - skoku w dal z miejsca;
- ✓ próby zwinności - biegu wahadłowego 10 x 5 metrów;
- ✓ próby siły - rzutu piłką lekarską w przód;
- ✓ próby wytrzymałości siłowej - skłonów w przód w pozycji leżącej tyłem (tzw. brzuszki);
- ✓ rozmowy kwalifikacyjnej.

Warunkiem przejścia do kolejnego etapu rekrutacji (punktacji za oceny i osiągnięcia) jest zdobycie minimum 100 punktów za test sprawności fizycznej.

Próba mocy - skoku w dal z miejsca.

Zadanie polega na wykonaniu jak najdłuższego skoku z miejsca (bez rozbiegu). Każdy kandydat ma 3 podejścia, najlepszy wynik mierzony w centymetrach, brany jest pod uwagę. Maksymalna ilość punktów do zdobycia w tej próbie wynosi 20.

Dziewczęta wynik skoku - odległość	Chłopcy wynik skoku - odległość	Punkty
201 cm i więcej	231cm i więcej	20
185 – 201 cm	211 – 230 cm	16
165 – 180 cm	191 – 210 cm	12
136 – 150 cm	171 – 190 cm	8
121 – 135 cm	151 – 170 cm	4
do 120 cm	do 150 cm	1

Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 5 metrów.

Zadanie polega na jak najszybszym dziesięcio-krotnym pokonaniu odległości 5m z gwałtowną zmianą kierunku biegu (nawrotem). Podczas nawrotów wymagane jest przekroczenie linii obiema stopami. Każdy kandydat ma 2 podejścia, lepszy wynik mierzony w sekundach brany jest pod uwagę. Maksymalna ilość punktów do zdobycia w tej próbie wynosi 20.

Dziewczęta wynik biegu - czas	Chłopcy wynik biegu - czas	Punkty
poniżej 21.0 s	poniżej 19.0 s	20
22.0 – 21.1 s	20.0 – 19.1 s	16
23.0 – 22.1 s	21.0 – 20.1 s	12
24.0 – 23.1 s	22.0 – 21.1 s	8
25.0 – 24.1 s	23.0 – 22.1 s	4
powyżej 25 s	powyżej 23 s	1

Próba siły - rzutu piłką lekarską w przód.

Zadanie polega na jak najdalszym rzucie piłką lekarską w przód (najczęściej rzut wykonuje się zza głowy trzymając piłkę oburącz). Dziewczęta wykonują próbę piłką lekarską o wadze 2 kg, chłopcy 3 kg. Podczas rzutu nie można odrywać stóp od podłoża. Każdy kandydat ma 3 podejścia, najlepszy wynik mierzony w metrach, brany jest pod uwagę. Maksymalna ilość punktów do zdobycia w tej próbie wynosi 20.

Dziewczęta wynik rzutu - odległość	Chłopcy wynik rzutu - odległość	Punkty
powyżej 7,5 m	powyżej 9 m	20
6.5 – 7.4 m	8.0 – 8.9 m	16
5.5 – 6.4 m	7.0 – 7.9 m	12
4.5 – 5.4 m	6.0 – 6.9 m	8
3.5 – 4.4 m	5.0 – 5.9 m	4
do 3.5 m	do 5.0 m	1

Próba wytrzymałości siłowej - skłonów w przód w pozycji leżącej tyłem (tzw. brzuszki);

Zadanie polega na jak najszybszym unoszeniu tułowia z pozycji leżącej do siadu i powrocie do leżenia w ciągu 30 sekund. Pozycja startowa to leżenie tyłem na materacu, nogi ugięte w kolanach pod kątem około 90 stopni, stopy oparte - wplecione w drabinki, dłonie splecione z tyłu na głowie lub skrzyżowane na klatce piersiowej. W trakcie wykonywania próby łokcie powinny dotykać kolan a plecy (łopatki) dotknąć podłoża. Każdy kandydat ma tylko 1 podejście, wynikiem próby jest liczba wykonanych pełnych skłonów. Maksymalna ilość punktów do zdobycia w tej próbie wynosi 20.

Dziewczęta wynik – ilość pełnych skłonów	Chłopcy wynik – ilość pełnych skłonów	Punkty
powyżej 24	powyżej 27	20
22 – 23	25 – 26	16
19 – 21	22 – 24	12
15 – 18	18 – 21	8
11 – 14	14 – 17	4
do 10	do 13	1

Rozmowa kwalifikacyjna

Rozmowa kwalifikacyjna to etap punktowany, gdzie ocenia się komunikatywność, logiczne myślenie, radzenie sobie ze stresem, sposób zachowania w różnych sytuacjach. Jest to próba autoprezentacji, charakteru, środowiskowa i intencji. Maksymalna ilość punktów do zdobycia w rozmowie wynosi 100.

Ocena kandydata	Punkty
Poziom 6	91 - 100
Poziom 5	71 - 90
Poziom 4	51 - 70
Poziom 3	31 - 50
Poziom 2	15 - 30
Poziom 1	0 - 14

Maksymalna ilość punktów do zdobycia w teście sprawności fizycznej (wszystkie próby razem) wynosi 180. W kwestiach spornych ostateczną decyzję podejmuje Dyrektor szkoły.