

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY VII SZKOŁY
PODSTAWOWEJ – SPECJALNOŚĆ LEKKOATLETYKA - **09. 04. 2018 r. g. 15.30**

(zbiórka na sali gimnastycznej w VII LO)

Test odbędzie się na stadionie lekkoatletycznym przy ul. Wyspiańskiego w Zielonej Górze.

Za zaliczony uważa się test , w którym uczeń z co najmniej jednej konkurencji otrzymał ocenę celującą, lub średnia wszystkich ocen jest nie mniejsza niż ocena dobra.

Tabela z normami testu sprawności fizycznej.

Ocena	Dziewczęta				Chłopcy			
	60m(s)	w dal (m)	p. pal. (m)	600 m (min.)	60m(s)	w dal (m)	p. pal. (m)	1000 m (min.)
6	9,2	4,00	37,0	2.10,0	8,5	5,00	43,0	3.10,0
5	9,6	3,60	32,0	2.30,0	8,8	4,50	40,0	3.30,0
4	10,2	3,20	28,0	2.50,0	9,4	3,90	35,0	3.50,0
3	10,8	2,80	23,0	3.10,0	10,0	3,50	32,0	4.15,0
2	11,4	2,40	19,0	3.30,0	10,7	3,10	28,0	4.35,0