

Egzamin sprawnościowy do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Policach

8 czerwca 2011 godzina 17.00

W Szkole Podstawowej Nr 8 w Policach ul. Piaskowa

UWAGA:

Egzamin sprawnościowy nie dotyczy uczniów, które dostały indywidualne zaproszenia do podjęcia nauki w SMS Police i przeszły badania sprawnościowe podczas Turnieju Nadziei Olimpijskich.

Maksymalna liczba punktów jaką można uzyskać z egzaminu sprawnościowego wynosi 200. Punkty będą przyznawane wg poniższej tabeli:

Dziewczęta:									
CECHY SOMATYCZNE		CECHY MOTORYCZNE		UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE *		RZUT P.LEK 2 kg		BIEG PO KOPERCIE 3mx5m	
WZROST	Pkt.	SKOCZNOŚĆ	Pkt.	OCENA	Pkt.	ODLEGŁOŚĆ (m)	Pkt.	CZAS (s)	Pkt.
do 175	5	do 270	5	1	0	7,4 – 7,9	5	> 25,0	0
176 -180	10	271 -279	10	2	10	8,0 – 8,4	10	24,6 - 24,9	10
181 - 185	15	280 - 285	15	3	15	8,5 – 8,9	15	24,0 – 24,5	15
186 - 188	20	286 -290	20	4	20	9,0 – 9,4	20	23,5 – 23,9	20
189 - 190	30	291 - 295	30	5	30	9,5 – 9,9	30	23,0 – 23,4	30
powyżej 190	40	powyżej 295	40	6	40	powyżej 10	40	< 22,9	40
UWAGA: Libero otrzymuje za wzrost 40 pkt. za skoczność 40 pkt.									
* umiejętności techniczne obejmują: sposób poruszania się po boisku, odbicie górne, dolne, zagrywkę, przyjęcie, atak, blok.									