

**Egzamin sprawnościowy – diagnoza sprawności fizycznej kandydata do klasy liceum ogólnokształcącego o profilu policyjnym.**

**Sposoby oceniania.**

- Test sprawności fizycznej stanowi diagnozę poziomu sprawności fizycznej kandydata, składający się z 4 prób, określonych i opisanych w tabeli testu sprawności fizycznej.
- Test przeprowadza się osobno dla chłopców i dla dziewcząt.
- Ocenę końcową testu stanowi średnia ocena ze wszystkich prób.

**Chłopcy:**

- siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.,
- rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy,
- bieg ze zmianą kierunku (po kopcercie),
- bieg na 1000 m;

**Dziewczęta:**

- siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.,
- rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy,
- bieg ze zmianą kierunku (po kopcercie),
- bieg na 800 m.

**KRYTERIA OCENY (CHŁOPCY)**

Lp.	Nazwa próby	JM	OCENY					
			6	5	4	3	2	1
1	Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.	[n]	27 i więcej	24	21	18	15	*
2	Rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy	[m]	9,5 i więcej	9,0	8,0	7,0	6,0	*
3	Bieg ze zmianą kierunku (po kopcercie)	[sek.]	25,0 i mniej	26,0	27,0	28,0	29,0	*
4	Bieg na 1000 m	[min]	3:45,0 i mniej	4:00,0	4:15,0	4:30,0	4:45,0	*

**KRYTERIA OCENY (DZIEWCZĘTA)**

Lp.	Nazwa próby	JM	OCENY					
			6	5	4	3	2	1
1	Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.	[n]	24 i więcej	21	18	15	12	*
2	Rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy	[m]	7,5 i więcej	7	6	5	4	*
3	Bieg ze zmianą kierunku (po kopcercie)	[sek.]	26,6 i mniej	28,0	29,4	30,8	32,2	*
4	Bieg na 800 m	[min]	3:30,0 i mniej	3:45,0	4:00,0	4:15,0	4:30,0	*

