

Próba sprawności fizycznej do klasy o profilu wioślarsko-kajakarskim

Mężczyźni

| PKT | Tabela punktacji | | |
|-----|------------------|--------------------------|------------|
| | Wzrost | Ergometr wioślarski 500m | Bieg 1000m |
| 10 | >190 | <1:26 | <3:10 |
| 9 | >188 | <1:28 | <3:20 |
| 8 | >186 | <1:30 | <3:30 |
| 7 | >184 | <1:31 | <3:40 |
| 6 | >182 | <1:34 | <3:50 |
| 5 | >180 | <1:37 | <4:00 |
| 4 | >178 | <1:40 | <4:10 |
| 3 | >176 | <1:43 | <4:20 |
| 2 | >174 | <1:46 | <4:30 |
| 1 | >172 | <1:49 | <4:40 |

Kobiety

| PKT | Tabela punktacji | | |
|-----|------------------|--------------------------|------------|
| | Wzrost | Ergometr wioślarski 500m | Bieg 1000m |
| 10 | >175 | <1:37 | <3:40 |
| 9 | >174 | <1:38 | <3:50 |
| 8 | >173 | <1:39 | <4:00 |
| 7 | >172 | <1:40 | <4:10 |
| 6 | >170 | <1:42 | <4:20 |
| 5 | >168 | <1:44 | <4:30 |
| 4 | >167 | <1:46 | <4:40 |
| 3 | >166 | <1:48 | <4:50 |
| 2 | >165 | <1:50 | <5:00 |
| 1 | >164 | >1:52 | <5:10 |

Uwaga !

- Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym
- Wymagane jest również posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach sprawnościowych

- Z testu zwolnione są osoby, które posiadają przynajmniej III klasę sportową potwierdzoną przez właściwy organ
- Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w danym oddziale oferowanym przez szkołę
- Uzyskana, łączna, minimalna suma punktów zaliczająca test kandydata - **15 pkt**

Terminy: - I termin 25 czerwca 2020r. Godz. 15.30 - 17.00
 - II termin 16 lipca 2020r. Godz. 15.30 - 17.00

Miejsce: Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 6 w Gdańsku
ul. Głęboka 11 (sala gimnastyczna- balon)

Szczegółowych informacji oraz zapisów udziela:

Michał Rychlicki tel:514-989-820