

# PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

## SPECJALNOŚĆ WIOŚLARSTWO

MĘŻCZYŹNI							
Wzrost		Ergometr – 500 m		Bieg – 1000 m		Siła - dynamometr	
Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty
> 190	60	< 1:35	60	< 3:30	60	> 55	20
> 187	55	< 1:38	55	< 3:35	55	> 52	17
> 184	50	< 1:42	50	< 3:40	50	> 49	15
> 182	45	< 1:45	45	< 3:47	45	> 46	13
> 180	40	< 1:48	40	< 3:50	40	> 43	10
> 178	35	< 1:51	35	< 3:55	35	> 40	7
> 176	30	< 1:53	30	< 4:00	30	> 37	4
> 174	25	< 1:55	25	< 4:10	25	> 35	2

KOBIECY							
Wzrost		Ergometr – 500 m		Bieg – 1000 m		Siła - dynamometr	
Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty
> 177	60	< 1:48	60	< 4:20	60	> 40	20
> 175	55	< 1:50	55	< 4:30	55	> 38	17
> 173	50	< 1:52	50	< 4:40	50	> 36	15
> 171	45	< 1:54	45	< 4:50	45	> 34	13
> 169	40	< 1:56	40	< 5:00	40	> 32	10
> 167	35	< 1:58	35	< 5:10	35	> 30	7
> 165	30	< 2:00	30	< 5:20	30	> 28	4
> 163	25	< 2:02	25	< 5:30	25	> 26	2

### 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 **II klasę sportową**, potwierdzoną przez właściwy organ i otrzymują maksymalną liczbę punktów.
- 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 - **110 pkt.**

### **TERMINY:**

**8.06.2026 godz.15:30**

**29.06. 2026 godz. 15:30**

**Dodatkowy termin koniec lipca- do ustalenia**

### **MIEJSCE:**

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

**Szczegółowych informacji oraz zapisów udziela sekretariat szkoły**

**tel: 58 346 38 21**