

ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH Nr 1 w RUMI
I Liceum Ogólnokształcące im. Książąt Pomorskich

ul. Starowiejska 4, 84 – 230 Rumia

<http://www.lo1.rumia.pl>

tel/fax 671 – 06 – 22, tel. 671 – 05 – 04

Karta zaliczenia prób sprawności fizycznej kandydata do klasy sportowej

1. Imię i nazwisko kandydata.....
2. Data i miejsce urodzenia kandydata.....
3. Adres zamieszkania z kodem pocztowym.....
4. Imię i nazwisko trenera/instruktora/ nauczyciela w – f^{*)}

L.p.	Nazwa testu sprawnościowego	Uzyskany wynik	Wynik minimalny dla dziewcząt	Wynik minimalny dla chłopców
1.	Sprint na dystansie 60 m		10 s	8,8 s
2.	Test Coopera		2000 m	2600 m
3.	Rzut piłką lekarską oburącz w tył przez głowę		Piłka 3 kg – 8m	Piłka 4 kg – 9 m
4.	Skok w dal z miejsca		180 cm	210 cm

5. Potwierdzam wyniki prób sprawności fizycznej:

.....
Trener/ instruktor/ nauczyciel w – f^{)}*

.....
Dyrektor gimnazjum/prezes klubu^{)}*

.....
Miejscowość, data

^{*)} niepotrzebne skreślić. Próby sprawności fizycznej należy zaliczyć w macierzystym gimnazjum lub klubie sportowym. W procesie rekrutacji będą rozpatrywane podania kandydatów, którzy osiągnęli co najmniej wynik minimalny.