

**TESTY SPRAWNOŚCIOWE DLA KANDYDATÓW UBIEGAJĄCYCH SIĘ
DO KLAS WOJSKOWYCH SZKÓŁ ŚREDNICH**

KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

C H Ł O P C Y					
ocena	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Drażek dosiężny	12	9	7	5	3
Bieg na 60m	8.0 s	8,3 s	8,7 s	9,1 s	9,5 s
Bieg na 1000m	3,10 min.	3,30 min.	3,50 min.	4,10 min.	4,30 min.
D Z I E W C Z Ę T A					
Rzut piłką lekarską (3kg)	7,7 m	6,9 m	6,0 m	5,2 m	4,8 m
Bieg na 60m	9.0 s	9,7 s	10,4 s	11,1 s	11,6 s
Bieg na 600m	2,00 min	2,25 min.	2,50 min.	3.10 min.	3,30 min.

Powyższe propozycje sprawdzianu z wychowania fizycznego dla kandydatów do klas szkół średnich przewidują sprawdzenie trzech cech motorycznych, tj.: siły (drażek dosiężny i rzut piłką lekarską) szybkości (bieg na 60m) i wytrzymałości (bieg na 600m i 1000m)

Normy te zostały opracowane na podstawie kryteriów oceny z wychowania fizycznego klas trzecich gimnazjalnych (uwzględniając specyfikę wojska jako sprawdzian siły dla chłopców - podciąganie na drążku)