



# POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

*Członek International Association of Athletics Federations*

01-612 Warszawa, ul. Mysłowicka 4

www.pzla.pl; e-mail: pzla@pzla.pl

Sekretariat: 22 896 02 07, Szkolenie: 22 896 03 07, Księgowość: 22 896 02 08, Media i marketing: 22 896 02 10.

NIP: 118-09-85-758

Konto bankowe: PEKAO SA O/ Warszawa:71 1240 6003 1111 0000 4943 2143

Rok zał. 1919

Warszawa, 27 stycznia 2016

## wg. rozdzielnika

Na podstawie Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2015 r. pz. 2156 oraz z 2016 r. poz. 35) dotyczącego konieczności uzyskania pozytywnego wyniku prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale określa, aby do naboru stosować wybrane próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej wg. poniższych zasad:

### 1. Szkoły Podstawowe oraz Gimnazja 5 prób (kolor biały)

		sprint	wytrż.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				
4	dynamometr	x	x	x	x
5	zwis/podciąganie	x	x	x	x
6	4x10m	x	x	x	x
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	400	
wysoka	350	399
średnia	300	349
niska	250	299
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: 300

### 2. Szkoły ponadgimnazjalne 6 prób (kolor biały)

		sprint	wytrż.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				x
4	dynamometr	x	x	x	
5	zwis/podciąganie				
6	4x10m	x	x	x	x
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	480	
wysoka	420	479
średnia	360	419
niska	300	359
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: 360 pkt.

Piotr Długosielski

Sekretarz Generalny PZLA



Sponsor Generalny Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

www.orlen.pl