

ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO (Klasa wojskowa)

Termin przeprowadzenia prób sprawności fizycznej:



I termin **05.06.2025 r.** (czwartek) godz. **15.00.**



II termin **10.06.2025 r.** (wtorek) godz. **15.00.** dla osób, które nie będą mogły przystąpić do prób sprawności fizycznej w pierwszym terminie :



Miejsce: Orlik przy Zespole Szkół Licealnych w Leżajsku

Należy zabrać ze sobą strój sportowy.

Oceniane będą 4 konkurencje:

1. Uginanie ramion w podporze przodem czyli tzw. pompki;
2. Skłony tułowia w przód czyli tzw. brzuszki (max ile zrobią w 2 min.);
3. Bieg wahadłowy 10x10m czyli 10x tam i z powrotem na odcinku 10m
(razem wyjdzie 100m.;
4. Test beep test sprawdzający wytrzymałość (bieganie na odcinku 20m tam i z powrotem).

ODDZIAŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO piłka nożna chłopców

Termin przeprowadzenia prób sprawności fizycznej:



I termin **05.06.2025 r.** (czwartek) godz. **15.00.**



II termin **10.06.2025 r.** (wtorek) godz. **15.00.** dla osób, które nie będą mogły przystąpić do prób sprawności fizycznej w pierwszym terminie :



Miejsce: Orlik przy Zespole Szkół Licealnych w Leżajsku

Należy zabrać ze sobą : strój sportowy, obuwie halowe lub turfy (zakaz korków!!!!)

Oceniane będą 4 konkurencje:

1. Żonglerka w czasie 30s.
2. Bieg po kopercie z piłką na czas (próba szybkości)
3. Slalom z piłką i strzał na bramkę wykonywany na lewą i prawą nogę
4. Gra selekcyjna czyli krótko mówiąc mecz, w którym komisja przyglądać się będzie umiejętnościom zawodników

Oddział Mistrzostwa Sportowego – koszykówka dziewcząt

Próby motoryczno-sprawnościowe przy naborze do klasy



I termin **09.06.2025 r.** (poniedziałek) godz. **15.00.**



II termin **11.06.2025 r.** (środa) godz. **15.00** dla osób, które nie będą mogły przystąpić do prób sprawności fizycznej w pierwszym terminie.



Miejsce : Hala sportowa w Zespole Szkół Licealnych w Leżajsku

Trip – krok odstawno- dostawny od pachołka A do Pachołka B (w prawo), krok odstawno- dostawny od pachołka B do pachołka C (w lewo), krok odstawno- dostawny od pachołka C do pachołka A w Lewo, sprint do pachołka D (za każdym razem trzeba ręką dotknąć pachołka)

Bieg na czas

Start na sygnał koniec pomiaru w momencie dotknięcia pachołka D

A-B 5m B-C 10m C-A 5m A-D 10m

Próba techniczna – rzut piłką o tablicę, zbiórka podanie do T, bieg w stronę T podanie powrotne, slalom między pachołkami rzut do kosza -dwutakt (celny dobijamy do skutku) zbiórka z tablicy powrót slalomem rzut z dwutaktu (celny dobijamy do skutku)

Start na sygnał koniec pomiaru w momencie drugiego celnego rzutu.

=> - rzut R – zbiórka T – trener