

Regulamin rekrutacji do klas pierwszych IX Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego im. Miłośników Ziemi Śląskiej w Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego w Chorzowie na rok szkolny 2026/2027

I. Podstawa prawna:

- Art. 154 ust. 1 pkt 2, art. 161 ustawy Prawo oświatowe (Dz. U. 2024 r. poz. 737, ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 sierpnia 2019 r. w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół, placówek i centrów (Dz. U. z 2019 r. poz.1737)
- Decyzji Śląskiego Kuratora Oświaty: Terminy przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego i postępowania uzupełniającego do publicznych szkół ponadpodstawowych na terenie województwa śląskiego na rok szkolny 2026/2027

IX Liceum Ogólnokształcące Mistrzostwa Sportowego w ZSMS w Chorzowie na rok szkolny 2026/2027 przeprowadza nabór do 3 oddziałów:

nazwa oddziału/ ilość miejsc	przedmiot realizowany w klasie pierwszej	przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym (22 godz. w cyklu)	języki obce	zajęcia punktowane przy rekrutacji wg ocen na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej
IA SMS piłka nożna Stadion Śląski 22 miejsca	muzyka	j. angielski matematyka biologia	I j.obcy – j.angielski II j.obcy – j.niemiecki	j. polski, matematyka, biologia, wychowanie fizyczne;

<p>I B SMS</p> <p>piłka nożna Stadion Śląski</p> <p>11 miejsc</p> <p>Siły Specjalne 11 miejsc</p> <p>razem:22 miejsca</p>	<p>muzyka</p>	<p>j. angielski</p> <p>matematyka</p> <p>geografia</p>	<p>I j.obcy – j.angielski</p> <p>II j.obcy – j.niemiecki</p>	<p>j. polski, matematyka, geografia, wychowanie fizyczne</p>
<p>I C SMS</p> <p>piłka ręczna dziewcząt /</p> <p>piłka ręczna chłopców/</p> <p>biathlon</p> <p>20 miejsc</p>	<p>muzyka</p>	<p>j. angielski</p> <p>matematyka</p> <p>biologia</p>	<p>I j.obcy – j.angielski</p> <p>II j.obcy – j.niemiecki</p>	<p>j. polski, matematyka, biologia, wychowanie fizyczne</p>

III. Kryteria rekrutacji:

1. Rekrutacja do IX Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego w ZSMS w Chorzowie odbywa się drogą elektroniczną.
2. Całością prac związanych z przyjmowaniem kandydatów do klas pierwszych kieruje Komisja Rekrutacyjna powołana przez dyrektora szkoły.
3. Kandydat do szkół ponadpodstawowych może ubiegać się o przyjęcie do nie więcej niż trzech szkół. W każdej szkole może wybrać dowolną liczbę oddziałów wypisanych w kolejności zgodnej z preferencjami kandydata.
4. Kandydat wprowadza podanie przez Internet oraz składa dokumenty jedynie w szkole pierwszego wyboru.
5. W systemie rekrutacji elektronicznej kandydat posługuje się kserokopią poświadczoną przez dyrektora szkoły podstawowej i oryginałem świadectwa ukończenia szkoły podstawowej oraz kopią i oryginałem zaświadczenia o szczegółowych wynikach egzaminu zewnętrznego.
6. W postępowaniu rekrutacyjnym kandydat może uzyskać maksymalnie 200 pkt. Podczas rekrutacji brane są pod uwagę:
 - a) Wyniki egzaminu zewnętrznego – są one przeliczane na punkty. Ze wszystkich egzaminów łącznie można uzyskać maksymalnie 100 pkt.

b) Wymienione na świadectwie ukończenia szkoły ponadpodstawowej oceny z: języka polskiego, matematyki, biologii i wychowania fizycznego podlegają punktowaniu w postępowaniu rekrutacyjnym do danego oddziału IX LOMS – maksymalnie można uzyskać 72 pkt.

Sposób przeliczania na punkty ocen z czterech obowiązkowych zajęć edukacyjnych:

stopień celujący – 18 pkt

stopień bardzo dobry – 17 pkt

stopień dobry – 14 pkt

stopień dostateczny – 8 pkt

stopień dopuszczający – 2 pkt

c) Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem – 7 pkt

d) Szczególne osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej – maksymalnie do uzyskania za wszystkie osiągnięcia 18 pkt

e) Osiągnięcia w zakresie aktywności społecznej, w tym na rzecz środowiska szkolnego, w szczególności w formie wolontariatu (wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej) – 3 pkt

7. Kandydatów, poza ogólnie przyjętymi zasadami rekrutacji obowiązuje przystąpienie do **Prób Sprawności Fizycznej**. Test jest punktowany.

Szczegółowe informacje dotyczące Prób znajdują się w *Załączniku nr 1*

8. Uczniowie są przyjmowani do wybranego oddziału IX LOMS w kolejności zgodnej z sumą uzyskanych punktów, aż do wyczerpania planowanego limitu miejsc.

9. W przypadku uzyskania przez dwóch lub więcej kandydatów tej samej ilości punktów o przyjęciu do IX LOMS w Chorzowie będą decydowały w odpowiedniej kolejności następujące kryteria:

1) sumaryczny procentowy wynik z egzaminu zewnętrznego.

W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego na drugim etapie przyjmuje się kandydatów z rodziny wielodzietnej.

W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego na trzecim etapie postępowania rekrutacyjnego uwzględnia się łącznie następujące kryteria o jednakowej wartości:

- niepełnosprawność jednego z rodziców kandydata,
- niepełnosprawność obojga rodziców kandydata,
- niepełnosprawność rodzeństwa kandydata,
- samotne wychowywanie kandydata w rodzinie,
- objęcie kandydata pieczęcią zastępczą.

10. Wyniki kwalifikacji ogłasza się przez wywieszenie na tablicy ogłoszeń list kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do Liceum.

11. Złożenie przez osobę zakwalifikowaną, oryginału świadectwa i innych wymaganych przez szkołę dokumentów w terminie określonym w harmonogramie rekrutacji jest potwierdzeniem wyboru i podstawą do umieszczenia ucznia na liście przyjętych do liceum.

Nieprzekazanie w określonym terminie wyżej wymienionych dokumentów jest jednoznaczne z rezygnacją z miejsca w liceum i skreśleniem go z listy uczniów.

12. Wyniki rekrutacji ogłasza się przez wywieszenie na tablicy ogłoszeń list kandydatów przyjętych i nieprzyjętych do Liceum

13. Kandydaci nie przyjęci do szkoły odbierają za potwierdzeniem złożoną dokumentację.

14. Laureaci konkursów przedmiotowych organizowanych przez Śląskiego Kuratora Oświaty (język polski, historia, matematyka, fizyka, biologia, chemia, geografia, język angielski, język francuski, język niemiecki, język rosyjski, wiedza o społeczeństwie), laureaci konkursów przedmiotowych organizowanych przez kuratorów oświaty w innych województwach, wymienianych w zasadach rekrutacji poszczególnych kuratoriów oświaty, których program obejmuje w całości lub poszerza treści podstawy programowej co najmniej jednego przedmiotu, laureaci i finaliści olimpiad przedmiotowych ogłaszanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, przyjmowani są w pierwszej kolejności do wybranej szkoły ponadpodstawowej.

IV. Terminy rekrutacji:

termin	wydarzenie i wymagane dokumenty	termin w postępowaniu uzupełniającym.
<p>od 11. maja 2026r.</p> <p>do 2. czerwca 2026r.</p> <p>do godz. 15:00</p>	<p>Złożenie wniosku, w tym zmiana wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej wraz z dokumentami (podpisanego przez co najmniej jednego rodzica/prawnego opiekuna)</p> <p><i>Wymagane dokumenty</i> (składane w przezroczystej "koszulce")</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Podanie o przyjęcie do szkoły wygenerowane ze strony internetowej systemu naboru elektronicznego http://www.slaskie.edu.com.pl 	<p>od 23. lipca 2026 r.</p> <p>do 29. lipca 2026 r.</p> <p>do godz. 15.00</p>

od 26. czerwca 2026 r. do 10. lipca 2026 r. do godz. 15.00	<p>Uzupełnienie wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej o świadectwo ukończenia szkoły podstawowej i o zaświadczenie o wyniku egzaminu ósmoklasisty oraz złożenie nowego wniosku, w tym zmiana przez kandydata wniosku o przyjęcie, z uwagi na zamianę szkół, do których kandyduje.</p> <p>Wymagane dokumenty (składane w przezroczystej "koszulce")</p> <ul style="list-style-type: none">• Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej (oryginał lub kopia potwierdzona przez szkołę podstawową)• Zaświadczenie o szczegółowych wynikach egzaminu zewnętrznego (oryginał lub kopia potwierdzona przez szkołę podstawową)• Zaświadczenie (oryginał lub kopia) o uzyskaniu tytułu laureata lub finalisty konkursów przedmiotowych organizowanych przez Śląskiego Kuratora Oświaty <p>Wniosek o przyjęcie kandydata do klasy pierwszej liceum w roku szkolnym 2026/2027 wygenerowany ze strony internetowej systemu</p>	

do końca lutego 2026 r.	Podanie do publicznej wiadomości przez dyrektora szkoły terminu przeprowadzenia prób sprawności fizycznej	
I termin: 8. czerwca 2026r. godz. 10.00 II termin: 1. lipca 2026 r. godz. 10.00	Przeprowadzenie Prób Sprawności Fizycznej dla kandydatów do klas: I A LOMS, I B LOMS, I C LOMS <i>Wymagane dokumenty</i> (składane w przezroczystej "koszulce") <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pozytywna opinia trenera/ instruktora prowadzącego zajęcia sportowe ▪ Zaświadczenie lekarskie potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia, wydane przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza, zgodnie z odrębnymi przepisami ▪ Pisemna zgoda rodziców (prawnych opiekunów) 	3. sierpnia 2026 r. godz. 10.00
I termin: 17. czerwca 2026 r. II termin: 9. lipca 2026 r. godz. 12.00	Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej.	4. sierpnia 2026 r. godz. 12.00

<p>do 14. lipca 2026 r.</p>	<p>Weryfikacja przez komisję rekrutacyjną wniosków o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej i dokumentów potwierdzających spełnianie przez kandydata warunków poświadczanych w oświadczeniach (w tym dokonanie przez przewodniczącego komisji rekrutacyjnej czynności związanych z ustaleniem tych okoliczności) lub potwierdzających spełnianie kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym (w tym okoliczności zweryfikowanych przez wójta, burmistrza lub prezydenta wskazanych w oświadczeniach).</p>	<p>4. sierpnia 2026 r.</p>
<p>15. lipca 2026r. godz. 12.00</p>	<p>Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych.</p>	<p>4. sierpnia 2026r. godz. 12.00</p>
<p>od 15. lipca 2026 r. do 20. lipca 2026 r. do godz. 15.00</p>	<p>Potwierdzenie woli przyjęcia w postaci przedłożenia oryginału świadectwa ukończenia szkoły i oryginału zaświadczenia o wynikach egzaminu zewnętrznego, o ile nie zostały one złożone w uzupełnieniu wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej</p>	<p>od 4. sierpnia 2026 r. do 10.sierpnia 2026 r. do godz. 15.00</p>

21. lipca 2026 r. godz. 12.00	Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów przyjętych i kandydatów nieprzyjętych.	11. sierpnia 2026 r. godz. 12.00
21. lipca 2026r.	Przekazanie przez komisję rekrutacyjną kuratorowi oświaty informacji o wolnych miejscach w szkole przez formularz na platformie wymiany informacji z dyrektorami szkół (SOK) w celu udostępnienia ich na stronie internetowej kuratorium oświaty.	11. sierpnia 2026 r.
do 24. lipca 2026 r.	Wystąpienie do komisji rekrutacyjnej o sporządzenie uzasadnienia odmowy przyjęcia.	do 17. sierpnia 2026 r.
do 3 dni od dnia wystąpienia o sporządzenie uzasadnienia odmowy przyjęcia	Sporządzenie przez Komisję Rekrutacyjną uzasadnienia odmowy przyjęcia.	-----

do 3. dni od dnia otrzymania uzasadnienia odmowy przyjęcia	Wniesienie do dyrektora odwołania od rozstrzygnięcia komisji rekrutacyjnej.	-----
do 3. dni od dnia złożenia odwołania do dyrektora szkoły	Dyrektor szkoły rozpatruje odwołanie od rozstrzygnięcia komisji rekrutacyjnej.	-----

Niezłożenie w odpowiednim terminie któregokolwiek z wymaganych dokumentów spowoduje niedopuszczenie kandydata do postępowania kwalifikacyjnego lub nieuwzględnienie jego osiągnięć i uprawnień w procesie rekrutacyjnym.

Testy sprawności ogólnej i specjalnej dla kandydatów do klas ZSMS o profilu piłka nożna.

Ćwiczenia

Sprawność ogólna :

Nr 1-(0- 15 pkt.) Próba szybkości : bieg na odcinku 30 metrów po linii prostej.

Czas mierzony na fotokomórce z dokładnością do 1/100 sekundy .

Nr 2-(0- 15 pkt.) Próba zwinności : test zwinności 5-0-5

Nr 3- (0-10 pkt.) Próba mocy: Optojump (wyskok z zamachem w górę)

Sprawność specjalna :

Nr 1 –(0- 10 pkt.) Test: Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku-zwroty

Nr 2 – (0-20pkt.) Gra uproszczona (4 na 4) :

Gra 4 na 4 zawodników w czasie 2x10 minut ze zmianą stron i 3 minutową przerwą Obserwacja poszczególnych zawodników przez trenerów i odpowiednie

wypunktowanie każdego z nich pod względem sprawności specjalnej i inklinacji do gry.

Nr 3- (0- 30 pkt.) Gra właściwa 11x11

Gra 11 na 11 zawodników w czasie 2x10 minut ze zmianą stron i 3 minutową przerwą Obserwacja poszczególnych zawodników przez trenerów i odpowiednie wypunktowanie każdego z nich pod względem sprawności specjalnej i inklinacji do gry.

Testy sprawności ogólnej i specjalnej dla kandydatów do klas ZSMS o profilu siły specjalne.

Test Gibkości – skłon tułowia w przód w siadzie prostym. (0 do 10 pkt)



Pozycja wyjściowa

siad prosty na podłodze, nogi wyprostowane i złączone, stopy oparte o (część) skrzyni pomiarowej, kolana wyprostowane, nie wolno ich zginać, ręce wyprostowane w przód, dłonie jedna na drugiej.

Wykonanie

badany wykonuje **powolny skłon tułowia w przód, przesuwa dłonie jak najdalej potrafi przed siebie, zatrzymuje pozycję na ok. 2 sekundy w maksymalnym dla siebie momencie, bez szarpania i odbijania.**

Punktacja

jeśli najdłuższy palec dłoni nie dotyka placów stóp uczeń otrzymuje 0pkt

jeśli najdłuższy palec dłoni dotyka palców stóp uczeń otrzymuje 5 pkt,

jeśli najdłuższy palec dłoni przechodzi dalej niż linia palców stóp i uczeń jest w stanie dotknąć części skrzyni pomiarowej to uzyskuje 8 pkt,

jeśli przez palce stóp przechodzi cała dłoń uczeń otrzymuje 10pkt.

Test siły funkcjonalnej - Ocena siły i wytrzymałości mięśni brzucha oraz kontroli tułowia w ruchu funkcjonalnym. (Siady z leżenia tyłem) (0 do 25pkt)



Pozycja wyjściowa

leżenie tyłem na materacu lub macie, nogi ugięte w kolanach (kąt ok. 90°), stopy oparte o podłoże nie mogą być przez nikogo stabilizowane dodatkowo, dłonie splecione za głową lub skrzyżowane na klatce piersiowej (ważne: jedna wersja dla wszystkich)

Wykonanie

na sygnał „start” badany wykonuje **siad** prosty
następnie wraca do leżenia, aż **łopatki dotkną podłoża**
ruch wykonywany **płynnie**, bez szarpania
czas trwania: **60 sekund**

Punktacja

1- 5 powtórzeń – 5pkt

6- 10 powtórzeń – 10 pkt

11 – 19 powtórzeń -15 pkt

20 -29 powtórzeń -20 pkt

30 i więcej powtórzeń - 25pkt

Test mocy: skok w dal z miejsca (0 do 25 pkt)



Pozycja wyjściowa

pozycja stojąca za linią odbicia, stopy ustawione równolegle, na szerokość bioder, palce stóp **nie mogą przekraczać linii odbicia, ramiona swobodnie opuszczone w dół,**

Wykonanie

badany wykonuje **zamach ramion w tył**, jednocześnie uginając nogi w kolanach, dynamiczny **wyskok obunóż w przód**, **lądownie obunóż na całych stopach**, po lądowaniu **zachowanie równowagi** (bez cofania się),

Pomiar

odległość mierzona jest od linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez ciało (najczęściej piętę), wynik zapisywany w centymetrach, 2 próby, do klasyfikacji liczy się lepszy wynik.

Punktacja

< 150 cm- 5 pkt ,

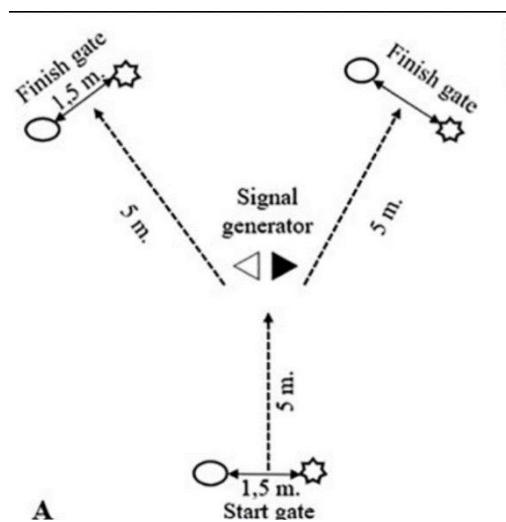
151–165 cm – 10pkt

166-175cm -15 pkt

176-185cm -20pkt

186 i więcej – 25 pkt

Test zwinności – Test zwinności Y test (0 do 20pkt)



Organizacja stanowiska

1 bramka startowa, **2 bramki końcowe** ustawione symetrycznie,
odległość: start → punkt decyzyjny: **5 m** → **punkt decyzyjny** → **bramka końcowa: 5 m**, szerokość bramek: **ok. 1,5 m**,
odległość bramek od siebie 10m.

Pozycja wyjściowa

badany stoi **za linią startu**, **pozycja wysoka**, **brak informacji**, **do której bramki pobiegnie**

Wykonanie

Na sygnał „start” badany **biegnie sprintem** w kierunku dowolnej bramki po prawej lub po lewej stronie zaznaczając stopą obecność w środkowym punkcie decyzyjnym, po czym przekładając nogę w wybranej bramce jak najszybciej badany wraca do punktu decyzyjnego i realizuje bieg do drugiej bramki gdzie również dobiega przekłada nogę i wraca biegiem na linię startu. Na tym próba się kończy.

Punktacja

11sec. – 10,1sec – 5 pkt

10 sec - 9,3sec -10pkt

9,2 sec – 8,1sec- 15pkt

8sec i mniej – 20pkt

Test koordynacyjny: rzut piłką lekarską oburącz w przód (0 do 20 pkt)



Pozycja wyjściowa

stopy równolegle na szerokość bioder, piłka lekarska trzymana **oburącz na wysokości klatki piersiowej**, badany stoi **za linią rzutu**.

Ciężar piłki (rekomendacja):

chłopcy: **3 kg**

dziewczeta: **2 kg**

Wykonanie

Badany wykonuje dynamiczny ruch wyrzutu piłki w przód, z jednoczesnym prostowaniem nóg i ramion, bez rozbiegu. Rzut wykonywany oburącz przed klatką piersiową. Po wyrzuceniu badany nie może przekroczyć linii rzutu.

Pomiar

odległość mierzona od **linii rzutu do pierwszego miejsca kontaktu piłki z podłożem** wynik w **metrach (z dokładnością do 0,1 m) 2 próby**, do oceny przyjmuje się **lepszy wynik**

Próba niezaliczona

przekroczenie linii rzutu rzut jednoręcz rzut z rozbiegu upuszczenie piłki przed wyrzutem

Wyniki

mniej od 0,50cm do 2m – 5 pkt

od 2,01 do 3,9 – 10pkt

od 4m do 5,9m -15pkt

powyżej 6 -20pkt

Liczba prób 5

1 Test Gibkości – skłon tułowia w przód w siadzie prostym. (0 do 10 pkt)

2. Test siły funkcjonalnej - Ocena siły i wytrzymałości mięśni brzucha oraz kontroli tułowia w ruchu funkcjonalnym. (Siady z leżenia tyłem) (0 do 25pkt)

3. Test sprawnościowy: skok w dal z miejsca (0 do 25 pkt)

4. Test zwinności – Test zwinności Y test (0 do 20pkt)

5. Test koordynacyjny: rzut piłką lekarską oburącz w przód (0 do 20 pkt)

Max do zdobycia pkt 100 pkt

Testy sprawności ogólnej i specjalnej dla kandydatów do klas ZSMS o profilu piłka ręczna – dziewcząt.

Test sprawności ogólnej (max. 20 pkt.)

- wyskok dosiężny,
- bieg na 30 m,
- siła /ugięcia ramion w podporze przodem/,
- bieg „po kopercie – zygzakiem”,

Próba wydolności beztlenowej (max. 10 pkt.):

- test Noszczaka /10 X 30 m/.

Próba umiejętności technicznych /bramkarz/ – (max. 40 pkt.):

- sposoby poruszania się w bramce,
- obrona piłek dolnych i górnych,
- podanie do ataku szybkiego,
- obrona rzutów z pierwszej i drugiej linii.

Próba umiejętności techniczno- taktycznych /poszczególne pozycje w grze/ – (max. 40 pkt.):

- technika podań i chwytów w ruchu /test/,
- technika rzutów: z podłoża, w wysoku, z padem /test/,
- umiejętność poruszania się w obronie w poszczególnych sektorach boiska /test/,
- umiejętność zastosowania zwodów z piłką i bez piłki /test/.

Gra właściwa – (max. 30 pkt.):

- umiejętności gry w piłkę ręczną w obronie i w ataku,
- umiejętności gry na pozycji bramkarza.

Minimalna ilość punktów do zaliczenia testu- 51.

Testy sprawności ogólnej i specjalnej dla kandydatów do klas ZSMS o profilu piłka ręczna - chłopców

Test sprawności ogólnej (max. 20 pkt.)

- skok w dal z miejsca,
- bieg na 30 m,
- siła /ugięcia ramion w podporze przodem/,
- bieg „po kopercie – zygzakiem”,

Próba wydolności beztlenowej (max. 10 pkt.):

- test 30 - 15 IFT.

Próba umiejętności technicznych /bramkarz/ – (max. 40 pkt.):

- sposoby poruszania się w bramce,
- obrona piłek dolnych i górnych,
- podanie do ataku szybkiego,
- obrona rzutów z pierwszej i drugiej linii.

Próba umiejętności techniczno- taktycznych /poszczególne pozycje w grze/ – (max. 40 pkt.):

- technika podań i chwytów w ruchu /test/,
- technika rzutów: z podłoża, w wyskoku, z padem /test/,
- umiejętność poruszania się w obronie w poszczególnych sektorach boiska /test/,
- umiejętność zastosowania zwodów z piłką i bez piłki /test/.

Gra właściwa – (max. 30 pkt.):

- umiejętności gry w piłkę ręczną w obronie i w ataku,
- umiejętności gry na pozycji bramkarza.

Minimalna ilość punktów do zaliczenia testu- 51.

Testy sprawności ogólnej i specjalnej dla kandydatów do klas ZSMS o profilu biathlon.

TESTY MOTORYCZNE I WYDOLNOŚCIOWE

1. (0-20pkt.) Moc kończyn dolnych: skok w dal z miejsca obunóż (wykonywany z linii na twardym podłożu, lądowanie na trawę, lub do piaskownicy). Pomiar dokonywany zgodnie z przepisami LA.
2. (0-20pkt.) Wytrzymałość skocznościowa: 10-skok z miejsca (pierwsze odbicie z ustawienia obunóż lub z wykroku, wykonywany naprzemianstronnie L-P noga, lądowanie dowolne na trawie lub do piaskownicy). Pomiar dokonywany zgodnie z przepisami LA.
3. (0-20pkt.) Siła obręczy barkowej: wyciskanie sztangi leżąc 1RM (jedno maksymalne powtórzenie, zaliczamy pełne ugięcie ramion, tj. sztanga max 5 cm od klatki piersiowej). M

4. (0-20pkt.) Moc obręczy barkowej: próba wykonywana na trenerze Concept2, zawodnik imituje pracę ramion biegu narciarskiego (bezkrok) w celu uzyskania maksymalnej mocy w ciągu 15 sekund. Zawodnik wykonuje test dwukrotnie. Zaliczamy chwilowy maksymalny wynik, który dzielimy przez masę ciała zawodnika.
5. (0-20pkt.) Bieg na dystansie 600 m kobiety i 1000 m mężczyzn. Zawodnicy wykonuje próbę na stadionie lekkoatletycznym lub w płaskim terenie na zmierzonym dystansie.
6. (0-20pkt.) Test Cooper'a
7. (0-20pkt.) Bieg na nartorolkach na dystansie 5km K/7,5km M (odbywa się na Jamrozowej Polanie na nartorolkach MARWE 610 kółka US6, sprzęt PZBiath.).
8. (0-20pkt.) Pomiar VO₂ max (standardowa próba w pracowni wydolności na bieżni mechanicznej).

TESTY STRZELECKIE (maksymalnie 120 strzałów)

1. (0-20pkt.) Oddanie 30 strzałów w postawie strzeleckiej leżąc, ładując pojedynczo, na punkty w układzie 3x10strzałów, każdy 10 strzałów do innej tarczy.
 - a. Ocenia podlega suma punktów wszystkich strzałów.
 - b. Ocenie podlega najlepsza dziesiątka strzałów leżąc z ww. 3x10.
 - c. Ocenie podlega ilość niecelnych strzałów w sprawdzianie leżąc wg zasad biathlonowych (na 30strzałów)
2. (0-20pkt.) Oddanie 30 strzałów w postawie strzeleckiej stojąc, ładując pojedynczo, 3x10strzałów, każde 10 strzałów do innej tarczy.

- a. Ocenia podlega suma punktów wszystkich strzałów.
 - b. Ocenie podlega najlepsza dziesiątka strzałów stojąc z ww. 3x10.
 - c. Ocenie podlega ilość niecelnych strzałów w sprawdzianie stojąc wg zasad biathlonowych (na 30strzałów)
3. (0-20pkt.) Test biathlonowy podlegający na trzykrotnym powtórzeniu następującego ćwiczenia. Zawodnik ustawiony jest na linii 2 m przed dywanikiem strzeleckim z karabinem na plecach, naprzeciw dwóch automatów, jeden ustawiony jest na strzelanie w pozycji stojąc, drugi na strzelanie w pozycji leżąc, na sygnał wykonuje 4 krotne strzelanie biathlonowe na zmianę w pozycji leżąc i stojąc, każdorazowo po zakończonym strzelaniu wracając na linię startu (zawodnik przekracza linię startu jedną nogą). Posługiwanie się bronią podczas testu jest zgodnie z zasadami biathlonowymi.
- a. Ocenie podlega ilość niecelnych strzałów podczas strzelania biathlonowego 3x20 (L,S,L,S)
 - b. Ocenie podlega łączny czas sprawdzianu strzelania biathlonowego 3x20 (L,S,L,S), do którego dodajemy za każdy niecelny strzał 5 sekund.

KRYTERIA :

Egzamin do I klasy SMS(LO)- 5 testów do wyboru- 4 motoryka+1 strzelecki

Kryterium kwalifikacyjne to osiągnięcie 51 punktów i więcej.

Próba sprawności jest punktowana.

Kandydaci bezpośrednio przed próbą sprawności fizycznej dołączają opinię trenera lub instruktora prowadzącego zajęcia sportowe, opinię lekarza, zaświadczenie lekarskie potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia wydane przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza, zgodnie z odrębnymi przepisami oraz pisemną zgodę rodziców (prawnych opiekunów).

Załącznik nr 1

I i II termin próby sprawności fizycznej odbywa się:

Piłka nożna - obiekty przy ulicy Harcerskiej 1 w Chorzowie

Siły specjalne – sala gimnastyczna ZSMS ulica Harcerska 2 w Chorzowie

Biathlon – hala sportowa przy Harcerskiej 1 w Chorzowie – przejazd na obiekt sportowy

Piłka ręczna dziewcząt – hala sportowa przy ulicy Harcerskiej 1 w Chorzowie

Piłka ręczna chłopców – hala MORiS ul. Dąbrowskiego 113 w Chorzowie