



**I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO
W OPCZNIE**

**REGULAMIN REKRUTACJI
DO
I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO
W OPCZNIE
NA ROK SZKOLNY 2026/2027**

I. Podstawa prawna.

- Zarządzenie nr 9/2026 Łódzkiego Kuratora Oświaty z dnia 1 stycznia 2026 r. zmieniające Zarządzenie nr 3/2026 Łódzkiego Kuratora Oświaty z dnia 19 stycznia 2026 r. w sprawie określenia terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego i postępowania uzupełniającego, a także składania dokumentów do klas pierwszych publicznych szkół ponadpodstawowych, do klas wstępnych, na semestr pierwszy klas pierwszych publicznych branżowych szkół II stopnia, publicznych szkół policealnych, publicznych szkół podstawowych dla dorosłych oraz publicznych liceów ogólnokształcących dla dorosłych na rok szkolny 2026/2027
- Zarządzenie nr 3/2026 Łódzkiego Kuratora Oświaty z dnia 19 stycznia 2026 r. w sprawie określenia terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego i postępowania uzupełniającego, a także składania dokumentów do klas pierwszych publicznych szkół ponadpodstawowych, do klas wstępnych, na semestr pierwszy klas pierwszych publicznych branżowych szkół II stopnia, publicznych szkół policealnych, publicznych szkół podstawowych dla dorosłych oraz publicznych liceów ogólnokształcących dla dorosłych na rok szkolny 2026/2027.
- Rozporządzenie w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół, placówek i centrów.

II. Oferta edukacyjna na rok szkolny 2026/2027.

Rekrutacja prowadzona będzie drogą elektroniczną do klas:

Lp.	Symbol i nazwa oddziału	Przedmioty z rozszerzonym programem nauczania	Zajęcia edukacyjne uwzględniane w rekrutacji (oceny wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej)
1.	1 A medialno-prawnicza	język polski historia wiedza o społeczeństwie	język polski matematyka historia wiedza o społeczeństwie
2.	1 B oddział mistrzostwa sportowego	język polski biologia lub geografia	język polski matematyka <i>język polski biologia dodatkowe szkolenie sportowe + testy sprawnościowe (regulamin rekrutacji)</i>
3.	1 C akademicko-menadżerska	matematyka język angielski fizyka lub informatyka	język polski matematyka <i>fizyka informatyka</i>

4.	1 D biznesowo- językowa	matematyka język angielski geografia lub biznes i zarządzanie	język polski matematyka <i>geografia</i> <i>język angielski</i>
5.	1 E psychologiczno- pedagogiczna	język polski biologia język angielski	język polski matematyka <i>biologia</i> <i>język angielski</i>
6.	1 F medyczno- biologiczno- chemiczna	biologia chemia matematyka	język polski matematyka <i>biologia</i> <i>chemia</i>

We wszystkich klasach istnieje możliwość wyboru drugiego języka obcego nowożytnego spośród : j. niemiecki (kontynuacja lub od podstaw), j. włoski (od podstaw), j. rosyjski (kontynuacja lub od podstaw), j. hiszpański (od podstaw) – o ile spełniony zostanie warunek wymaganej liczebności grupy (minimum 12 osób). Wyboru takiego dokonuje kandydat w dniu składania kopii świadectwa ukończenia szkoły podstawowej. W przypadku braku wystarczającej liczby chętnych dla powstania grupy językowej na odpowiednim poziomie - kandydat przydzielony zostanie do innej grupy językowej - zgodnie z możliwościami szkoły.

Dyrekcja zastrzega sobie prawo do zmiany przedmiotu realizowanego na poziomie rozszerzonym ze względu na wyniki rekrutacji (liczba chętnych do danego oddziału).

III. Zasady przeliczania punktów.

Sposób przeliczania na punkty wyników egzaminu ósmoklasisty:

Kryteria	Maksymalna liczba punktów*
Punkty za świadectwo	100 pkt
Ocena z języka polskiego (za oceną celującą)	18 pkt
Ocena z matematyki (za oceną celującą)	18 pkt
Ocena z I przedmiotu (za oceną celującą)	18 pkt
Ocena z II przedmiotu (za oceną celującą)	18 pkt
Szczególne osiągnięcia	18 pkt
Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem	7 pkt
Aktywność społeczna	3 pkt
Punkty za egzamin ósmoklasisty	100 pkt
Wynik z języka polskiego	100% x 0,35 = 35pkt
Wynik z matematyki	100% x 0,35 = 35pkt

* Za oceny wyrażone w stopniu celującym – 18 pkt, bardzo dobrym – 17 pkt, dobrym – 14 pkt, dostatecznym – 8 pkt, dopuszczającym – 2 pkt .

IV. Dokumentacja

1. Kandydaci, którzy wybrali I LO w pierwszej kolejności składają następujące dokumenty:
 - wniosek o przyjęcie do szkoły według ujednoliconego wzoru ze strony podpisany przez rodziców lub prawnych opiekunów (wniosek składa się tylko do szkoły pierwszego wyboru) **od 27 kwietnia 2026 od godz. 12.00 do 21 maja 2026 godz. 15:00**
 - świadectwa ukończenia szkoły podstawowej oraz zaświadczenie o wyniku egzaminu ósmoklasisty w terminie **od 3 lipca 2026 do 8 lipca 2026 godz. 15:00**
 - deklarację wyboru dwóch języków obcych (najlepiej wraz ze świadectwem)
2. Kandydaci przyjęci do oddziałów klasy pierwszej potwierdzają wolę podjęcia nauki w I LO w dniach **od 15 lipca 2026 od godz. 12.00 do 20 lipca 2026 godz. 15:00** poprzez dostarczenie
 - oryginału świadectwa szkoły podstawowej i oryginału zaświadczenia o wynikach egzaminu ósmoklasisty, o ile nie zostały one złożone wraz z uzupełnieniem wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej
 - kandydat do szkoły ponadpodstawowej zobowiązany jest dostarczyć do szkoły zdjęcie do legitymacji szkolnej w formie cyfrowej. Zdjęcie identyfikacyjne do legitymacji szkolnej powinno być w rozdzielczość min. 300 DPI i powinno być dostarczone do szkoły na płycie CD/DVD.
 - kandydaci z wadami słuchu, wzroku, narządów ruchu i innymi schorzeniami dołączają do podania o przyjęcie do szkoły orzeczenie kwalifikacyjne publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym publicznej poradni specjalistycznej.
3. **Dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego przeprowadzone zostanie dodatkowe postępowanie kwalifikacyjne w postaci próby sprawności fizycznej.** Kandydat do oddziału mistrzostwa sportowego, w terminie **od 11 maja 2026 r. do 29 maja 2026 r.** . powinien złożyć w sekretariacie szkoły pisemne zgłoszenie woli przystąpienia do próby sprawności fizycznej oraz następujące dokumenty:
 - a) orzeczenie lekarskie, wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, potwierdzające stan zdrowia kandydata, umożliwiający podjęcie nauki w oddziale mistrzostwa sportowego, w którym prowadzone będzie szkolenie sportowe w danej dyscyplinie sportu
 - b) pisemną zgodę rodziców (prawnych opiekunów) na uczęszczanie do oddziału mistrzostwa sportowego
 - c) opcjonalnie podanie o przyznanie miejsca w Bursie nr 1, ul. Armii Krajowej 2

Próba sprawności fizycznej dla kandydata do właściwego oddziału mistrzostwa sportowego na rok szkolny 2026/27 odbędzie się w dniach:

- **piłka siatkowa, 09.06.2026 r., godz. 9.00**
- **miejsce: hala sportowa I Liceum Ogólnokształcącego im. S. Żeromskiego w Opocznie**

- piłka nożna, 10.06.2026 r., godz. 9.00

- miejsce: hala sportowa I Liceum Ogólnokształcącego im. S. Żeromskiego w Opocznie

Opis prób sprawnościowych -

Dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do próby sprawnościowej w I terminie, zostanie przeprowadzona próba sprawności fizycznej w II terminie, tj. **2 lipca 2026 r. godz. 9.00**

V. Harmonogram rekrutacji do I LO im. Stefana Żeromskiego w Opocznie na rok szkolny 2026/2027

L.p.	Rodzaj czynności	Termin w postępowaniu rekrutacyjnym
1.	Złożenie wniosku o przyjęcie do szkół ponadpodstawowych wraz z dokumentami (podpisanego przez co najmniej jednego rodzica / prawnego opiekuna w sposób tradycyjny, poprzez profil zaufany albo podpis kwalifikowany) potwierdzającymi spełnienie przez kandydata warunków lub kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym	od 27 kwietnia 2026 do 21 maja 2026 godz. 15:00
2.	Weryfikacja przez komisję rekrutacyjną wniosków oraz dokumentów potwierdzających spełnianie przez kandydata warunków lub kryteriów rekrutacyjnych oraz okoliczności wskazanych w oświadczeniach, w tym dokonanie przez przewodniczącego komisji rekrutacyjnej czynności związanych z ustaleniem tych okoliczności wraz poświadczeniem przez wójta, burmistrza lub prezydenta w postępowaniu rekrutacyjnym, nadanie wnioskowi statusu zweryfikowany	do 28 maja 2026
3.	Podanie do publicznej wiadomości przez dyrektora szkoły terminu przeprowadzenia prób sprawności.	do 8 maja 2026
4.	Przeprowadzenie prób sprawności fizycznej do oddziału mistrzostwa sportowego.	2 - 12 czerwca 2026 r. godz.9.00 (drugi termin do 8 lipca 2026 r. godz. 9.00)
5.	Podanie do wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawnościowych.	16 czerwca 2026 r.
6.	Możliwość dokonania zmian na liście preferencji oddziałów dla zweryfikowanych wniosków w postępowaniu rekrutacyjnym	od 3 lipca 2026 r. do 8 lipca 2026 r. godz. 15.00
7.	Uzupełnienie wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej (w przypadku prowadzenia naboru za pomocą środków komunikacji elektronicznej wniosek uzupełnia się tylko w szkole pierwszego wyboru) o kopię	od 3 lipca 2026 do 8 lipca 2026 godz. 15:00

	świadczenia ukończenia szkoły podstawowej oraz kopię zaświadczenia o wynikach egzaminu ósmoklasisty	
8.	Weryfikacja przez komisję rekrutacyjną informacji ze świadectw ukończenia szkoły oraz zaświadczeń o wynikach egzaminu ósmoklasisty	do 13 lipca 2026
9.	Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów zakwalifikowanych i kandydatów niezakwalifikowanych w postępowaniu rekrutacyjnym	15 lipca 2026 do godz. 12:00
10.	Potwierdzenie przez rodzica kandydata albo kandydata pełnoletniego woli podjęcia nauki w postaci przedłożenia oryginału świadectwa ukończenia szkoły i oryginału zaświadczenia o wynikach egzaminu ósmoklasisty, o ile nie zostały one złożone wraz z uzupełnieniem wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej**.	od 15 lipca 2026 godz. 12:00 do 20 lipca 2026 godz. 15:00
11.	Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów przyjętych i kandydatów nieprzyjętych w postępowaniu rekrutacyjnym	21 lipca 2026 do godz. 12:00
12.	Poinformowanie kuratora oświaty przez dyrektora szkoły ponadpodstawowej za pośrednictwem organu prowadzącego o liczbie wolnych miejsc w szkole w postępowaniu rekrutacyjnym.	21 lipca 2026 do godz. 13:00
13.	Opublikowanie przez kuratora oświaty informacji o liczbie wolnych miejsc w szkołach ponadpodstawowych w postępowaniu rekrutacyjnym.	do 22 lipca 2026 do godz. 12.00
14.	Wystąpienie do komisji rekrutacyjnej o sporządzenie uzasadnienia odmowy przyjęcia w postępowaniu rekrutacyjnym.	do 3 dni od dnia podania do publicznej wiadomości listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych.
15.	Sporządzenie przez komisję rekrutacyjną uzasadnienia odmowy przyjęcia.	do 3 dni od dnia wystąpienia o sporządzenie uzasadnienia odmowy przyjęcia
16.	Wniesienie do dyrektora szkoły odwołania od rozstrzygnięcia komisji rekrutacyjnej.	do 3 dni od otrzymania uzasadnienia odmowy przyjęcia
17.	Rozpatrzenie przez dyrektora szkoły odwołania od rozstrzygnięcia komisji rekrutacyjnej	do 3 dni od dnia złożenia odwołania do dyrektora szkoły

Załącznik nr 1

.....
(imię i nazwisko ucznia)

Opoczno, dnia

.....
(adres zamieszkania)

.....
(nr telefonu)

ZGŁOSZENIE WOLI PRZYSTĄPIENIA DO PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PIŁKA NOŻNA / PIŁKA SIATKOWA* DZIEWCZĄT/CHŁOPCÓW*

Ja,, uczennica Szkoły Podstawowej Nr
w, deklaruje przystąpienie do próby sprawności fizycznej
w I Liceum Ogólnokształcącym im. S. Żeromskiego w Opocznie.

Jednocześnie oświadczam, że zapoznałem/am się z warunkami przystąpienia do próby oraz jej
terminem, a także ogólnymi warunkami przyjęć do oddziału mistrzostwa sportowego.

.....
(podpis ucznia)

.....
(podpis rodzica/prawnego opiekuna)

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że moje dziecko jest zdrowe i nie ma
przeciwwskazań do przystąpienia do próby sprawności fizycznej w dniu2026r.

.....
(podpis rodzica/opiekuna)

**niepotrzebne skreślić*

Administratorem danych osobowych jest Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie.
Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Masz prawo do dostępu, sprostowania, ograniczenia
przetwarzania danych.

Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://bip.lozeromski.opoczno.pl> w zakładce Ochrona Danych Osobowych.

Opoczno, dnia

OŚWIADCZENIE RODZICÓW / OPIEKUNÓW

Wyrażam/y zgodę na to, aby nasze dziecko:

.....
(imię i nazwisko)

uczęszczało do oddziału mistrzostwa sportowego o profilu piłka siatkowa/piłka nożna*

w I Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego w Opocznie w roku szkolnym 2026/27.

Jesteśmy świadomi, iż będzie ono objęte szkoleniem sportowym, które ściśle związane jest z systematycznym treningiem stacjonarnym, wyjazdami na zgrupowania szkoleniowe, obowiązkiem uczestniczenia w zawodach szkolnych oraz związkowych.

.....
(czytelny podpis rodzica/opiekuna)

**niepotrzebne skreślić*

Administratorem danych osobowych jest Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie. Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Masz prawo do dostępu, sprostowania, ograniczenia przetwarzania danych. Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://bip.lozeromski.opoczno.pl> w zakładce Ochrona Danych Osobowych.

Załącznik nr 3

Opoczno, dnia

PODANIE O PRYZNANIE MIEJSCA W INTERNACIE (BURSIE SZKOLNEJ)

Zwracam się z uprzejmą prośbą o przyznanie mi

(imię i nazwisko)

uczniowi klasy szkoły

(nazwa szkoły)

miejsca w Bursie nr 1 przy ul. Armii Krajowej 2 w Opocznie w roku szkolnym 2026/2027.

Jednocześnie oświadczam, że będę terminowo pokrywał koszty pobytu i wyżywienia za okres pobytu w Bursie.

Dane osobowe ucznia, kontakt:

Imię i nazwisko

Adres zamieszkania

Telefon kontaktowy

Adres e-mail

Dane osobowe rodzica/opiekuna, kontakt:

Imię i nazwisko

Adres zamieszkania

Telefon kontaktowy

Adres e-mail

.....
(czytelny podpis ucznia)

.....
(czytelny podpis rodzica/opiekuna)

Administratorem danych osobowych jest Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie. Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Masz prawo do dostępu, sprostowania, ograniczenia przetwarzania danych.

Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://bip.lozeromski.opoczno.pl> w zakładce Ochrona Danych Osobowych.

Załącznik nr 4

PIŁKA SIATKOWA

I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ (maks. 30 pkt)

1. Próba siły – rzut piłka lekarską (2 kg- dziewczyny, 3kg chłopcy) znad głowy (10 pkt)

Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, znad głowy. Sposób wykonania: pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy. Ocena: z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy.

Pomiar: długość rzutu mierzy się prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

Sprzęt i pomoce: piłka lekarska 2kg i 3kg, taśma miernicza

Punktacja:

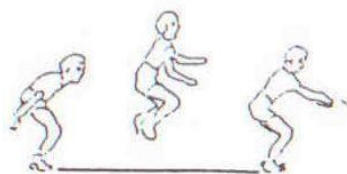
DZIEWCZYNY		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
10m i powyżej	10	11m i więcej	10
9,99m-9,00m	9	10,99m-10,00m	9
8,99m – 8,00m	8	9,99m – 9,00m	8
7,99m – 7,00m	7	8,99m – 8,00m	7
6,99m – 6,00m	6	7,99m – 7,00m	6
5,99m – 5,00m	4	6,99m – 6,00m	4
4,99 – poniżej	2	5,99 – poniżej	2

2. Próba mocy - skok w dal z miejsca (10 pkt)

Kandydat rozpoczyna próbę ustawiony w miejscu oznaczonym linią, stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż (rys 1). Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się najlepszy wynik.

Pomiar: Miara odległości od linii do tylnej krawędzi pięty w centymetrach.

Sprzęt i pomoce Taśma miernicza



Ryc 1

Punktacja:

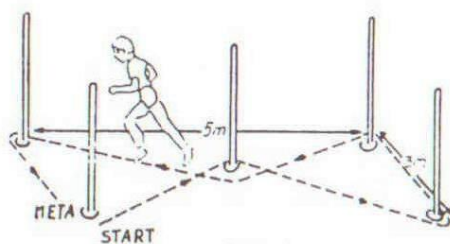
DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
Powyżej 210cm	10	250cm i więcej	10
190cm-209cm	9	230cm-249cm	9
170cm-189cm	8	210cm-229cm	8
160cm-169cm	6	190cm-209cm	6
140cm-159cm	4	179cm-189cm	4
Poniżej 140cm	2	Poniżej 170cm	2

3. Zwinność - Bieg po „kopercie” (10 pkt)

Na wybranym miejscu – oznaczony chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5x3m. Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i na sygnał startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę, omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie.

Pomiar: Wykonuje się dwie próby – liczy się lepszy czas. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

Sprzęt i pomoce: Tyczki – 5 sztuk, stoper, boisko.



Ryc 2

Punktacja:

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
24,0s i mniej	10	23,0s i mniej	10
24,1s - 24,5s	9	23,1-23,5	9
24,6s - 25,0s	8	24,6s-24,0s	8
25,1s - 25,5s	7	24,1s - 24,5s	7
25,6s - 26,0s	6	24,6s - 25,0s	6
26,1s - 26,5s	5	25,1s - 25,5s	5
26,6s - 27,0s	4	25,6s - 26,0s	4
27,1s - 27,5s	3	26,1s - 26,5s	3
27,6s - 28,0s	2	26,6s - 27,0s	2
28,1s-28,5s	1	27,1s - 27,5s	1
28,6s i więcej	0	27,6 i więcej	0

II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ (maks. 60 pkt)**1. Odbicia piłki sposobem górnym (0 – 10 pkt.)**

Kandydat odbija piłkę sposobem górnym nad głową w kole o średnicy 3,60m. Ocenie podlega: ilość odbić oraz technika – pozycja – praca NN przy odbiciu – ustawienie ramion – ustawienie dłoni – wysokość odbicia (min. 1 m nad głową) – koordynacja. Do próby możemy przystąpić trzykrotnie.

30 i więcej	10 pkt
25 – 29	9 pkt
20 – 24	8 pkt
15 – 19	6 pkt
10 - 14	4 pkt
10 i mniej	0 pkt

2. Odbicia piłki sposobem dolnym (0 – 10 pkt.)

Kandydat odbija piłkę sposobem dolnym nad siebie w kole o średnicy 3,60m. Ocenie podlega: ilość odbić oraz technika – pozycja – praca NN przy odbiciu – ustawienie ramion – ustawienie dłoni – wysokość odbicia (min. 1 m nad siebie) – koordynacja. Do próby możemy przystąpić trzykrotnie.

25 i więcej	10 pkt
20 – 24	9 pkt
15 – 19	8 pkt
10 – 14	6 pkt
8 – 9	4 pkt
8 i mniej	0 pkt

3. Atak (0 – 20 pkt.)

Kandydat wykonuje 10 prób ataku z wystawienia. Za każdy dobry atak uczeń otrzymuje 2 punkty. Ocenie podlega technika i siła ataku: - właściwy podrzut – właściwe dojsście do ataku – odpowiedni wyskok i praca tułowia – właściwa praca ramion – uderzenie na pełnym zasięgu i z odpowiednią siłą.

4. Zagrywka (0 – 20)

a. górna tenisowa szybująca.

Kandydat otrzymuje 4 piłki i wykonuje cztery zagrywki określoną techniką. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt

b. górna tenisowa szybująca w określoną część boiska

Kandydat otrzymuje 6 piłek i wykonuje określoną techniką trzy zagrywki po prostej i trzy po skosie z wybranego miejsca za linią końcową boiska. Boisko podzielone na dwie strefy o szer. 4,5 m. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

III. PODSUMOWANIE

W sumie za część ogólną i specjalną testu sprawnościowego kandydat może uzyskać maksymalnie 90 punktów rekrutacyjnych.

Maksymalna ilość punktów – sprawność ogólna: 30 pkt.

Maksymalna ilość punktów – sprawność specjalna: 60 pkt.

Próg zaliczeniowy testu wynosi 45 punktów!!!

Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie egzaminów sprawnościowych odpowiedni sprzęt sportowy (koszulka, spodenki ew. dresy, obuwie halowe zmienne) oraz dokument potwierdzający tożsamość.

PIŁKA NOŻNA

I. Test sprawności ogólnej (maks. 30pkt)

1. Próba siły – rzut piłką lekarską (2 kg- dziewczyny, 3kg chłopcy) znad głowy (10 pkt)

Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, znad głowy. Sposób wykonania: pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równoległe kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonym ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy. Ocena: z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

Punktacja:

DZIEWCZYNY		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
10m i powyżej	10	11m i więcej	10
9,99m-9,00m	9	10,99m-10,00m	9
8,99m – 8,00m	8	9,99m – 9,00m	8
7,99m – 7,00m	7	8,99m – 8,00m	7
6,99m – 6,00m	6	7,99m – 7,00m	6
5,99m – 5,00m	4	6,99m – 6,00m	4
4,99 – poniżej	2	5,99 – poniżej	2

2. Próba mocy - skok w dal z miejsca (10 pkt)

Kandydat rozpoczyna próbę ustawiony w miejscu oznaczonym linią, stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż (rys 1). Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się najlepszy wynik.

Pomiar: Miara odległości od linii do tylnej krawędzi pięty w centymetrach.

Sprzęt i pomoce Taśma miernicza



Ryc. 1

Punktacja:

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
Powyżej 210cm	10	250cm i więcej	10
190cm-209cm	9	230cm-249cm	9
170cm-189cm	8	210cm-229cm	8

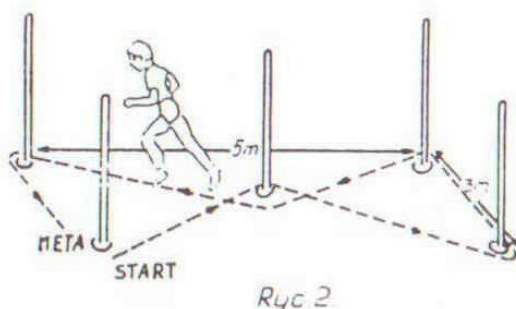
160cm-169cm	6	190cm-209cm	6
140cm-159cm	4	179cm-189cm	4
Poniżej 140cm	2	Poniżej 170cm	2

3. Zwinność - Bieg po „kopcach” (10 pkt)

Na wybranym miejscu – oznaczony chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5x3m. Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i na sygnał startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę, omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie.

Pomiar: wykonuje się dwie próby – liczy się lepszy czas. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

Sprzęt i pomoce: tyczki – 5 sztuk, stoper, boisko.



Punktacja:

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
24,0s i mniej	10	23,0s i mniej	10
24,1s - 24,5s	9	23,1-23,5	9
24,6s - 25,0s	8	24,6s-24,0s	8
25,1s - 25,5s	7	24,1s - 24,5s	7
25,6s - 26,0s	6	24,6s - 25,0s	6
26,1s - 26,5s	5	25,1s - 25,5s	5
26,6s - 27,0s	4	25,6s - 26,0s	4
27,1s - 27,5s	3	26,1s - 26,5s	3
27,6s - 28,0s	2	26,6s - 27,0s	2
28,1s-28,5s	1	27,1s - 27,5s	1
28,6s i więcej	0	27,6 i więcej	0

II. Test sprawności specjalnej z piłki nożnej (maks. 30pkt).

1. Żonglerka z piłką (10pkt)

Żonglerka piłki nogą – kandydat ma za zadanie w ciągu 30sek. podbić piłkę jak najwięcej razy, na zmianę prawą i lewą nogą. Jeżeli piłka upadnie zawodnik kontynuuje próbę. Liczona jest ilość prawidłowych odbić (prawa-lewa), odbicia po kolei tą samą nogą nie są liczone, ale próba trwa dalej. Podrzut piłki ręką. Start bez komendy.

Punktacja:

LICZBA CYKLI	PUNKTY
Powyżej 50	10
41 – 50	9
31 – 40	8
21 – 30	6
11 – 20	4
Poniżej 10	0

2. Kompleksowa próba techniki (20pkt)

Zawodnik rozpoczyna test od prowadzenia piłki w slalomie między chorągiewkami nogą prawą i lewą dowolną częścią stopy. Po slalomie wykonuje podanie o ławeczkę, wracającą piłkę przyjmuje stopą, prowadząc piłką dowolną nogą omija chorągiewkę stojącą na środku boiska i przemieszcza się do chorągiewki stojącej na 15 metrze od bramki, przed którą wykonuje zwód pojedynczy, po minięciu chorągiewki oddaje strzał na bramkę lewą nogą. Następnie przechodzi do ponownego slalomu między chorągiewkami i na koniec oddaje strzał na bramkę nogą prawą.

Ocena

Ocenić podlega prawidłowe wykonanie techniczne następujących elementów technicznych: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, podanie i przyjęcie piłki, zwód pojedynczy, strzał na bramkę lewą nogą i prawą nogą oraz tempo wykonania zadania. Za każdy element zawodnik może dostać maksymalnie 4 punkty a minimalnie 0. Za cały test zawodnik może dostać maksymalnie 10 punktów.

III. PODSUMOWANIE

W sumie za część ogólną i specjalną testu sprawnościowego kandydat może uzyskać maksymalnie 60 punktów rekrutacyjnych.

Maksymalna ilość punktów – sprawność ogólna: 30 pkt.

Maksymalna ilość punktów – sprawność specjalna: 30 pkt.

Próg zaliczeniowy testu wynosi 30 punktów!!!

Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie egzaminów sprawnościowych odpowiedni sprzęt sportowy (koszulka, spodenki ew. dresy, obuwie halowe zmienne) oraz dokument potwierdzający tożsamość.

Administratorem danych osobowych jest Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie. Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Masz prawo do dostępu, sprostowania, ograniczenia przetwarzania danych.

Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://bip.lozeromski.opoczno.pl> w zakładce Ochrona Danych Osobowych.

UPOWAŻNIENIE

Ja, niżej podpisany/a

rodzic/opiekun prawny* kandydata/ki

PESEL

zakwalifikowanego/ej do klasy

upoważniam

Pana/Panią

.....
.....

legitymującego/ą się dowodem osobistym nr

.....

wydanym przez

.....

do:

złożenia/odbioru* oryginałów dokumentów związanych z procesem rekrutacyjno-kwalifikacyjnym na rok szkolny 2026/2027 do klasy I w I Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego w Opocznie

złożenia/odbioru* oryginałów dokumentów związanych z procesem rekrutacyjno-kwalifikacyjnym na rok szkolny 2026/2027 do klasy I w I Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego w Opocznie

złożenia deklaracji wyboru nauki drugiego języka obcego

złożenia deklaracji organizacji zajęć religii lub etyki

.....

miejsowość, data

.....

czytelny podpis osoby upoważniającej

*niepotrzebne skreślić

Administratorem danych osobowych jest Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie. Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Masz prawo do dostępu, sprostowania, ograniczenia przetwarzania danych.

Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://bip.lozeromski.opoczno.pl> w zakładce Ochrona Danych Osobowych.

*Regulamin rekrutacji
do I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie na rok szkolny 2026/2027*