

Zasady główne dla kandydatów do klas szkoły podstawowej oddziałów sportowych, szkół sportowych, oddziałów mistrzostwa sportowego oraz do I klasy liceum szkół mistrzostwa sportowego.

1. Kandydat musi posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania dennego sportu.
2. Kandydat musi posiadać pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie do szkoły lub oddziału.
3. Podczas rekrutacji przeprowadzane są podstawowe badania antropometryczne w celu oceny budowy ciała
 - wzrost
 - waga
 - wskaźnik Broca
4. Kandydat musi posiadać aktualną licencję sportową Polskiego Związku Pływackiego oraz być zrzeszonym w klubie pływackim będącym członkiem PZP.
5. Kandydat wykonuje próby sprawności fizycznej zamieszczone w odpowiednich załącznikach.

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VI klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 11-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego

głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/14	III/13	III/12
Dziewczyny	250	200	150
Chłopcy	250	200	150

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat plus 15 sekund).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	3.20,00	3.16,00
90	3.24,00	3.19,92
80	3.28,00	3.23,84
70	3.32,00	3.27,76
60	3.36,00	3.31,68
50	3.40,00	3.35,60
40	3.44,00	3.39,52
30	3.48,00	3.43,44
20	3.52,00	3.47,36
10	3.56,00	3.51,28

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem

sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12lat plus 30 sekund).

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	6.09,00	5.58,00
90	6.16,38	6.05,16
80	6.23,76	6.12,32
70	6.31,14	6.19,48
60	6.38,52	6.26,64
50	6.45,90	6.33,80
40	6.53,28	6.40,96
30	7.00,66	6.48,12
20	7.08,04	6.55,28
10	7.15,42	7.02,44

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziemi/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziemi/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziemi/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stronę , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na łądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	34 -38 s	46-50 s
90	30-33 s	42-45 s
80	26-29 s	38-41 s
70	22-25 s	34-37 s
60	19-21 s	30-33 s
50	16-19 s	26-29 s
40	13-15 s	22-25 s
30	9-12 s	18-21s
20	5-8 s	14-17 s
10	0-4 s	0-13 s

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok

w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.

Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

11 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	185-195	200-210
90	175-184	190-199
80	165-174	180-189
70	155-164	170-179
60	145-154	160-169
50	135-144	150-159
40	125-134	140-149
30	115-124	130-139
20	105-114	120-129
10	95-104	110-119

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30

sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

11 lat		
Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	30-31	33-34
90	28-29	31-32
80	26-27	29-30
70	24-25	27-28
60	22-23	25-26
50	21	25
40	20	24
30	19	23
20	18	22
10	17	21

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 punktów),*
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 60 punktów).*

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VI klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 12-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego

głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/15	II/14	II/13
Dziewczyny	250	200	150
Chłopcy	250	200	150

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	3.05,04	3.01,00
90	3.08,74	3.04,62
80	3.12,44	3.08,24
70	3.16,14	3.11,86
60	3.19,84	3.15,48
50	3.23,54	3.19,10
40	3.27,24	3.22,72
30	3.30,95	3.26,34
20	3.34,65	3.29,96
10	3.38,35	3.33,58

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat)

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.39,32	5.28,63
90	5.46,11	5.35,20
80	5.52,89	5.41,77
70	5.59,68	5.48,35
60	6.06,47	5.54,92
50	6.13,25	6.01,49
40	6.20,04	6.08,06
30	6.26,82	6.14,63
20	6.33,61	6.21,21
10	6.40,39	6.27,78

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**

- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - od 0 do 5 pkt.
 - pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania od 0 do 10 pkt.
- d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów**
- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg od 1 do 5 pkt.
 - praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion od 0 do 5 pkt.
 - koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stroną , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - od 0 do 5 pkt.
 - pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania od 0 do 10 pkt.

II. Próby sprawności na lądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu.

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	36 -40 s	9
90	33-35 s	8
80	30-32 s	7
70	26-29 s	6
60	22-25 s	5
50	18-21 s	4
40	14-17 s	3
30	10-13 s	2
20	5-9 s	1
10	0-5 s	-

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

12 lat		
Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	195-205	215-225
90	185-194	205-214
80	175-184	195-204
70	165-174	185-194
60	155-164	175-184
50	145-154	165-174
40	135-144	155-164
30	125-134	145-154
20	115-124	135-144
10	105-114	125-134

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

12 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	31-32	34-35
90	29-30	32-33
80	27-28	30-31
70	25-26	28-29
60	23-24	27
50	22	26
40	21	25
30	20	24
20	19	23
10	18	22

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 pkt.),*
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 60 pkt.).*

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VII klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 12-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego

głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/15	II/14	III/13	III/12
Dziewczyny	250	200	150	100
Chłopcy	250	200	150	100

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	3.05,04	3.01,00
90	3.08,74	3.04,62
80	3.12,44	3.08,24
70	3.16,14	3.11,86
60	3.19,84	3.15,48
50	3.23,54	3.19,10
40	3.27,24	3.22,72
30	3.30,95	3.26,34
20	3.34,65	3.29,96
10	3.38,35	3.33,58

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem

sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12lat)

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.39,32	5.28,63
90	5.46,11	5.35,20
80	5.52,89	5.41,77
70	5.59,68	5.48,35
60	6.06,47	5.54,92
50	6.13,25	6.01,49
40	6.20,04	6.08,06
30	6.26,82	6.14,63
20	6.33,61	6.21,21
10	6.40,39	6.27,78

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziemi/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziemi/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziemi/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stronę , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na łądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

d) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

e) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

f) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

e) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu

f) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	36 -40 s	9
90	33-35 s	8
80	30-32 s	7
70	26-29 s	6
60	22-25 s	5

50	18-21 s	4
40	14-17 s	3
30	10-13 s	2
20	5-9 s	1
10	0-5 s	-

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

12 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	195-205	215-225
90	185-194	205-214
80	175-184	195-204
70	165-174	185-194
60	155-164	175-184
50	145-154	165-174
40	135-144	155-164
30	125-134	145-154
20	115-124	135-144
10	105-114	125-134

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan

następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

d) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

e) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

12 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	31-32	34-35
90	29-30	32-33
80	27-28	30-31
70	25-26	28-29
60	23-24	27
50	22	26
40	21	25
30	20	24
20	19	23
10	18	22

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 punktów),*
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 60 punktów).*

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VII klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 13-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

5. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego

głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/16	II/15	II/14	III/13	III/12
Dziewczyny	250	200	150	100	50
Chłopcy	250	200	150	100	50

6. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/13 lat).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	2.51,67	2.41,47
90	2.55,10	2.44,70
80	2.58,54	2.47,93
70	3.01,97	2.51,16
60	3.05,40	2.54,39
50	3.08,85	2.57,62
40	3.12,27	3.00,85
30	3.15,70	3.04,08
20	3.19,14	3.07,31
10	3.22,57	3.10,53

7. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/13 lat)

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.13,48	5.00,70
90	5.19,75	5.06,71
80	5.26,02	5.12,73
70	5.32,39	5.18,74
60	5.38,56	5.24,76
50	5.44,83	5.30,77
40	5.51,10	5.36,78
30	5.57,37	5.42,80
20	6.03,64	5.48,81
10	6.09,91	5.54,83

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

8. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**

- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - od 0 do 5 pkt.
 - pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania od 0 do 10 pkt.
- d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów**
- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg od 1 do 5 pkt.
 - praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion od 0 do 5 pkt.
 - koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stroną , 25m PR z oddechem na lewą stroną/ - od 0 do 5 pkt.
 - pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania od 0 do 10 pkt.

II. Próby sprawności na lądzie

4. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

d) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

e) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

f) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

e) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu.

f) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	41-45 s	10
90	37-40 s	9
80	33-36 s	8
70	29-32 s	7
60	25 -28 s	6
50	20-25 s	5
40	15-20 s	4
30	10-15 s	3
20	5-10 s	2
10	0-5 s	1

5. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

d) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

e) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

f) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

13 lat		
Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	200-210	230-240
90	190-209	220-229
80	180-189	210-219
70	170-179	200-209
60	160-169	190-199
50	150-159	180-189
40	140-149	170-179
30	130-139	160-169
20	120-129	150-159
10	110-119	140-149

6. Siła mięśni brzucha

d) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

e) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

f) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

13 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	32-33	35-36
90	30-31	33-34
80	28-29	31-32
70	26-27	29-30
60	24-25	28
50	23	27
40	22	26
30	21	25
20	20	24
10	19	23

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 pkt.),*
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 60 pkt.).*

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do I klasy liceum szkół mistrzostwa sportowego oraz oddziałów i szkół sportowych w pływaniu dla absolwentów szkoły podstawowej.

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

Zawodnicy 15-letni

	I	II	II/17-18	II/16	II/15	II/14
Dziewczyny	400	300	200	150	100	50
Chłopcy	400	300	200	150	100	50

Zawodnicy 14-letni

	II	II/17-18	II/16	II/15	II/14	II/13
Dziewczyny	400	300	200	150	100	50
Chłopcy	400	300	200	150	100	50

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/15 lat lub II/14 lat)

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	2.35,53	2.40,73	2.22,30	2.30,89
90	2.38,64	2.43,94	2.25,14	2.33,91
80	2.41,75	2.47,16	2.27,99	2.36,92
70	2.44,86	2.50,37	2.30,83	2.39,94
60	2.47,97	2.53,58	2.33,68	2.42,96
50	2.51,08	2.56,80	2.36,53	2.45,97
40	2.54,19	3.00,02	2.39,37	2.48,99
30	2.57,30	3.03,23	2.42,22	2.52,01
20	3.00,41	3.06,44	2.45,06	2.55,03
10	3.03,52	3.09,66	2.47,91	2.58,05

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/15 lat lub II/14 lat)

ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	4.49,54	4.55,78	4.26,74	4.40,17
90	4.55,31	5.01,96	4.32,07	4.45,77
80	5.01,12	5.07,61	4.37,41	4.51,37
70	5.06,91	5.13,52	4.42,74	4.56,98
60	5.12,70	5.19,44	4.48,08	5.02,58
50	5.18,49	5.25,35	4.53,41	5.08,18
40	5.24,28	5.31,27	4.58,74	5.13,79
30	5.30,07	5.37,18	5.04,08	5.19,39
20	5.35,86	5.43,10	5.09,41	5.24,99
10	5.41,65	5.49,02	5.14,75	5.30,60

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /maksymalnie 100 punktów/.

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stroną, 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**

- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na lądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą.

Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	44-49	42-47	14-15	12-13
90	39-43	37-41	12-13	10-11
80	34-38	32-36	10-11	8-9
70	29-33	27-31	8-9	7
60	24-28	22-26	7	6
50	19-23	17-21	6	5
40	14-18	12-16	5	4
30	9-13	8-11	4	3
20	5-8	5-7	3	2
10	0-4	0-4	2	1

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	211-220	206-215	261-270	246-255
90	201-210	196-205	251-260	236-245
80	191-200	186-195	241-250	226-235
70	181-190	176-185	231-240	216-225
60	171-180	166-175	221-230	206-215
50	161-170	156-165	211-220	196-205
40	151-160	146-155	201-210	186-195
30	141-150	136-145	191-200	176-185
20	131-140	126-135	181-190	166-175
10	121-130	116-125	171-180	156-165

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca

do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materaca). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	33-34	33-34	36-37	35-36
90	31-32	31-32	34-35	33-34
80	29-30	29-30	32-33	31-32
70	27-28	27-28	30-31	29-30
60	25-26	25-26	29	28
50	24	24	28	27
40	23	23	27	26
30	22	22	26	25
20	21	21	25	24
10	20	20	24	23

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę.

Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Liceum w porozumieniu z organem prowadzącym.

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do SMS – 250 punktów (tym podczas prób w wodzie minimum 150 pkt.)
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 100 pkt.)

