



**Zasady główne dla kandydatów do VII klasy 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. Kandydat musi posiadać aktualną licencję sportową Polskiego Związku Pływackiego oraz być zrzeszonym w klubie pływackim będącym członkiem PZP.
4. Kandydat wykonuje próby sprawności fizycznej zamieszczone w odpowiednich załącznikach.

## 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

#### 1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.01 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej [www.swimrankings.net](http://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/1	III/1
<b>Dziewczyny</b>	250	200	150	100	50
<b>Chłopcy</b>	250	200	150	100	50

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

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05. Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej [www.swimrankings.net](http://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
<b>100</b>	2.51,67	2.41,47
<b>90</b>	2.55,10	2.44,70
<b>80</b>	2.58,54	2.47,93
<b>70</b>	3.01,97	2.51,16
<b>60</b>	3.05,40	2.54,39
<b>50</b>	3.08,85	2.57,62
<b>40</b>	3.12,27	3.00,85
<b>30</b>	3.15,70	3.04,08
<b>20</b>	3.19,14	3.07,31
<b>10</b>	3.22,57	3.10,53

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

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05. Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej [www.swimrankings.net](http://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*

#### 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 podudziemi/ - 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.

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

13 lat		
<b>Ilość</b>	<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>
<b>100</b>	200-210	230-240
<b>90</b>	190-200	220-230
<b>80</b>	180-190	210-220
<b>70</b>	170-180	200-210
<b>60</b>	160-170	190-200
<b>50</b>	150-160	180-190
<b>40</b>	140-150	170-180
<b>30</b>	130-140	160-170
<b>20</b>	120-130	150-160
<b>10</b>	110-120	140-150

### 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.

13 lat		
Ilość	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 i szkół sportowych – 100 punktów w tym podczas prób w wodzie minimum 60 pkt.)***