

**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](http://www.swimrankings.net)

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego

głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	<b>II/14</b>	<b>III/13</b>	<b>III/12</b>
<b>Dziewczyny</b>	250	200	150
<b>Chłopcy</b>	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](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 III/12 lat plus 15 sekund).

<b>ilość punktów</b>	<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>
<b>100</b>	3.20,00	3.16,00
<b>90</b>	3.24,00	3.19,92
<b>80</b>	3.28,00	3.23,84
<b>70</b>	3.32,00	3.27,76
<b>60</b>	3.36,00	3.31,68
<b>50</b>	3.40,00	3.35,60
<b>40</b>	3.44,00	3.39,52
<b>30</b>	3.48,00	3.43,44
<b>20</b>	3.52,00	3.47,36
<b>10</b>	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](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 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 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 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 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	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).*