

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VI klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego na rok szkolny 2021/2022.

1. Klasa sportowa według klasyfikacji PZP.

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.09.2020-31.05.2021

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 11 letni:

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

Zawodnicy 12 letni:

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

2. Wszechstronność stylowa /100 lub 200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w wyścigu 100 lub 200 metrów stylem zmiennym /do wyboru/ w okresie 01.09.2020-31.05.2021.

Do punktacji zalicza się punkty z jednego wyścigu w stylu zmiennym.

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:

- zawodnicy 12-letni 100 pkt. – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat
- zawodnicy 11-letni 100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat plus 15 sekund (200 zmiennym), plus 7,5 sekundy (100 zmiennym).

200 metrów stylem zmiennym				
ilość punktów	Dziewczęta 12 lat	Dziewczęta 11 lat	Chłopcy 12 lat	Chłopcy 11 lat
150	2.46,47	2.59,97	2.42,90	2.56,40
140	2.50,17	3.03,97	2.46,52	3.00,32
130	2.53,87	3.07,97	2.50,14	3.04,24
120	2.57,57	3.11,97	2.53,76	3.08,16
110	3.01,27	3.15,97	2.57,38	3.12,08
100	3.04,97	3.19,97	3.01,00	3.16,00
90	3.08,67	3.23,97	3.04,62	3.19,92
80	3.12,37	3.27,97	3.08,24	3.23,84
70	3.16,07	3.31,97	3.11,86	3.27,76



60	3.19,77	3.35,97	3.15,48	3.31,68
50	3.23,47	3.39,97	3.19,10	3.35,60
40	3.27,17	3.43,97	3.22,72	3.39,52
30	3.30,87	3.47,97	3.26,34	3.43,44
20	3.34,57	3.51,97	3.29,96	3.47,36
10	3.38,26	3.55,96	3.33,58	3.51,28

100 metrów stylem zmiennym				
ilość punktów	Dziewczęta 12 lat	Dziewczęta 11 lat	Chłopcy 12 lat	Chłopcy 11 lat
150	1.16,80	1.23,55	1.15,60	1.22,35
140	1.18,50	1.25,40	1.17,28	1.24,18
130	1.20,21	1.27,26	1.18,96	1.26,01
120	1.21,92	1.29,12	1.20,64	1.27,84
110	1.23,62	1.30,97	1.22,32	1.29,67
100	1.25,33	1.32,83	1.24,00	1.31,50
90	1.27,04	1.34,69	1.25,68	1.33,33
80	1.28,74	1.36,54	1.27,36	1.35,16
70	1.30,45	1.38,40	1.29,04	1.36,99
60	1.32,16	1.40,26	1.30,72	1.38,82
50	1.33,86	1.42,11	1.32,40	1.40,65
40	1.35,57	1.43,97	1.34,08	1.42,48
30	1.37,28	1.45,83	1.35,76	1.44,31
20	1.38,98	1.47,68	1.37,44	1.46,14
10	1.40,69	1.49,54	1.39,12	1.47,97

3. Próba sprawności stylem dowolnym /100, 200, 400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m

Osiągnięcie wymaganego czasu w wyścigu w stylu dowolnym na dystansie 100, 200 lub 400 metrów /do wyboru/ podczas zawodów pływackich w okresie 01.09.2020-31.05.2021.

Do punktacji zalicza się punkty z jednego wyścigu w stylu dowolnym.

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:

- zawodnicy 12-letni 100 pkt. – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat
- zawodnicy 11-letni 100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat plus 30 sekund (400 dowolnym), plus 15 sekund (200 dowolnym), plus 7,5 sekundy (100 dowolnym).



100 metrów stylem dowolnym				
ilość punktów	Dziewczęta 12 lat	Dziewczęta 11 lat	Chłopcy 12 lat	Chłopcy 11 lat
150	1.08,73	1.15,48	1.07,10	1.13,85
140	1.10,26	1.17,16	1.08,59	1.15,49
130	1.11,79	1.18,84	1.10,08	1.17,13
120	1.13,32	1.20,52	1.11,57	1.18,77
110	1.14,84	1.22,19	1.13,06	1.20,41
100	1.16,37	1.23,87	1.14,55	1.22,05
90	1.17,90	1.25,55	1.16,04	1.23,69
80	1.19,42	1.27,22	1.17,53	1.25,33
70	1.20,95	1.28,90	1.19,02	1.26,97
60	1.22,48	1.30,58	1.20,51	1.28,61
50	1.24,01	1.32,26	1.22,01	1.30,26
40	1.25,53	1.33,93	1.23,50	1.31,90
30	1.27,06	1.35,61	1.24,99	1.33,54
20	1.28,59	1.37,29	1.26,48	1.35,18
10	1.30,12	1.38,97	1.27,97	1.36,82

200 metrów stylem dowolnym				
ilość punktów	Dziewczęta 12 lat	Dziewczęta 11 lat	Chłopcy 12 lat	Chłopcy 11 lat
150	2.25,00	2.38,50	2.23,70	2.37,20
140	2.28,22	2.42,02	2.26,90	2.40,90
130	2.31,44	2.45,54	2.30,09	2.44,19
120	2.34,67	2.49,07	2.33,28	2.47,68
110	2.37,89	2.52,59	2.36,48	2.51,18
100	2.41,11	2.56,11	2.39,67	2.54,67
90	2.44,33	2.59,63	2.42,86	2.58,16
80	2.47,55	3.03,15	2.46,06	3.01,66
70	2.50,78	3.06,68	2.49,25	3.05,15
60	2.54,00	3.10,20	2.52,44	3.08,64
50	2.57,22	3.13,72	2.55,64	3.12,14
40	3.00,44	3.17,24	2.58,83	3.15,63
30	3.03,67	3.20,77	3.02,02	3.19,12
20	3.06,89	3.24,29	3.05,22	3.22,62
10	3.10,11	3.27,81	3.08,41	3.26,11

400 metrów stylem dowolnym				
ilość punktów	Dziewczęta 12 lat	Dziewczęta 11 lat	Chłopcy 12 lat	Chłopcy 11 lat
150	5.05,39	5.32,39	4.55,77	5.22,77
140	5.12,17	5.39,77	5.02,34	5.29,94
130	5.18,96	5.47,16	5.08,91	5.37,11
120	5.25,75	5.54,55	5.15,48	5.44,28
110	5.32,53	6.01,93	5.22,06	5.51,46
100	5.39,32	6.09,32	5.28,63	5.58,63



90	5.46,11	6.16,71	5.35,20	6.05,80
80	5.52,89	6.24,09	5.41,77	6.12,98
70	5.59,68	6.31,48	5.48,35	6.20,15
60	6.06,47	6.38,87	5.54,92	6.27,32
50	6.13,25	6.46,25	6.01,49	6.34,49
40	6.20,04	6.53,64	6.08,06	6.41,67
30	6.26,82	7.01,02	6.14,63	6.48,84
20	6.33,61	7.08,41	6.21,21	6.56,01
10	6.40,39	7.15,80	6.27,78	7.03,18

4. Próba sprawności stylem własnym /50 metrów/ - pływalnia 25 m

Osiągnięcie wymaganego czasu w wyścigu 50 metrów stylem własnym /do wyboru styl motylkowy, grzbietowy, klasyczny, dowolny/ podczas zawodów pływackich w okresie 01.09.2020-31.05.2021.

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 dla 12 latków lub III/12 lat – 3,75 s. dla 11-latków).

50 metrów stylem motylkowym				
ilość punktów	Dziewczęta 12 lat	Dziewczęta 11 lat	Chłopcy 12 lat	Chłopcy 11 lat
150	0.34,87	0.38,24	0.33,70	0.37,07
140	0.35,64	0.39,09	0.34,44	0.37,89
130	0.36,42	0.39,94	0.35,19	0.38,72
120	0.37,19	0.40,79	0.35,94	0.39,54
110	0.37,97	0.41,64	0.36,69	0.40,37
100	0.38,74	0.42,49	0.37,44	0.41,19
90	0.39,51	0.43,34	0.38,19	0.42,01
80	0.40,29	0.44,19	0.38,94	0.42,84
70	0.41,06	0.45,04	0.39,69	0.43,66
60	0.41,84	0.45,89	0.40,44	0.44,49
50	0.42,61	0.46,74	0.41,18	0.45,31
40	0.43,39	0.47,59	0.41,93	0.46,13
30	0.44,16	0.48,44	0.42,68	0.46,96
20	0.44,94	0.49,29	0.43,43	0.47,78
10	0.45,71	0.50,14	0.44,18	0.48,60



50 metrów stylem grzbietowym				
ilość punktów	Dziewczęta 12 lat	Dziewczęta 11 lat	Chłopcy 12 lat	Chłopcy 11 lat
150	0.35,38	0.38,75	0.34,63	0.38,01
140	0.36,17	0.39,62	0.35,40	0.38,85
130	0.36,95	0.40,48	0.36,17	0.39,70
120	0.37,74	0.41,34	0.36,94	0.40,54
110	0.38,52	0.42,20	0.37,71	0.41,39
100	0.39,31	0.43,06	0.38,48	0.42,23
90	0.40,10	0.43,92	0.39,25	0.43,07
80	0.40,88	0.44,78	0.40,02	0.43,92
70	0.41,67	0.45,64	0.40,79	0.44,76
60	0.42,45	0.46,50	0.41,56	0.45,61
50	0.43,24	0.47,37	0.42,33	0.46,45
40	0.44,03	0.48,23	0.43,10	0.47,30
30	0.44,81	0.49,09	0.43,87	0.48,14
20	0.45,60	0.49,95	0.44,64	0.48,99
10	0.46,39	0.50,81	0.45,41	0.49,83

50 metrów stylem klasycznym				
ilość punktów	Dziewczęta 12 lat	Dziewczęta 11 lat	Chłopcy 12 lat	Chłopcy 11 lat
150	0.39,50	0.42,88	0.39,00	0.42,37
140	0.40,38	0.43,83	0.39,86	0.43,31
130	0.41,26	0.44,78	0.40,73	0.44,26
120	0.42,13	0.45,73	0.41,60	0.45,20
110	0.43,01	0.46,69	0.42,46	0.46,14
100	0.43,89	0.47,64	0.43,33	0.47,08
90	0.44,77	0.48,59	0.44,20	0.48,02
80	0.45,65	0.49,55	0.45,06	0.48,96
70	0.46,52	0.50,50	0.45,93	0.49,90
60	0.47,40	0.51,45	0.46,80	0.50,85
50	0.48,28	0.52,40	0.47,66	0.51,79
40	0.49,16	0.53,36	0.48,53	0.52,73
30	0.50,03	0.54,31	0.49,40	0.53,67
20	0.50,91	0.55,26	0.50,26	0.54,61
10	0.51,79	0.56,22	0.51,13	0.55,55



50 metrów stylem dowolnym				
ilość punktów	Dziewczęta 12 lat	Dziewczęta 11 lat	Chłopcy 12 lat	Chłopcy 11 lat
150	0.30,56	0.33,93	0.29,99	0.33,35
140	0.31,23	0.34,68	0.30,65	0.34,09
130	0.31,91	0.35,44	0.31,32	0.34,83
120	0.32,59	0.36,19	0.31,99	0.35,57
110	0.33,27	0.36,95	0.32,65	0.36,31
100	0.33,95	0.37,70	0.33,32	0.37,05
90	0.34,63	0.38,45	0.33,99	0.37,79
80	0.35,31	0.39,21	0.34,65	0.38,53
70	0.35,99	0.39,96	0.35,32	0.39,27
60	0.36,67	0.40,72	0.35,99	0.40,01
50	0.37,35	0.41,47	0.36,65	0.40,76
40	0.38,02	0.42,22	0.37,32	0.41,50
30	0.38,70	0.42,98	0.37,98	0.42,24
20	0.39,38	0.43,73	0.38,65	0.42,98
10	0.40,06	0.44,49	0.39,32	0.43,72

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

- dla kandydatów do oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego - 80 punktów
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 60 punktów

Ranking kandydatów ustala się na podstawie sumy punktów uzyskanych w wszystkich wymienionych wyżej próbach.

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 szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.

W związku z aktualną sytuacją związaną w epidemią istnieje możliwość przeprowadzenia w terminie późniejszym rekrutacji uzupełniającej (w przypadku wolnych miejsc w poszczególnych oddziałach), z zastosowaniem prób sprawności zawartych w programie szkolenia młodzieży, które będą możliwe do przeprowadzenia w związku z przebiegiem sytuacji epidemiologicznej w Polsce.

