

## Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VI klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego na rok szkolny 2020/2021.

### 1. Klasa sportowa według klasyfikacji PZP.

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.10.2019-31.03.2020.

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:

#### Zawodnicy 11 letni:

|                   | II/14 | III/13 | III/12 |
|-------------------|-------|--------|--------|
| <b>Dziewczyny</b> | 250   | 200    | 150    |
| <b>Chłopcy</b>    | 250   | 200    | 150    |

#### Zawodnicy 12 letni:

|                   | II/15 | II/14 | III/13 |
|-------------------|-------|-------|--------|
| <b>Dziewczyny</b> | 250   | 200   | 150    |
| <b>Chłopcy</b>    | 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 01.10.2019-31.03.2020.

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

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:

- 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).

| <b>200 metrów stylem zmiennym</b> |                   |                   |                |                |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| ilość punktów                     | Dziewczęta 12 lat | Dziewczęta 11 lat | Chłopcy 12 lat | Chłopcy 11 lat |
| <b>150</b>                        | 2.46,47           | 2.59,97           | 2.42,90        | 2.56,40        |
| <b>140</b>                        | 2.50,17           | 3.03,97           | 2.46,52        | 3.00,32        |
| <b>130</b>                        | 2.53,87           | 3.07,97           | 2.50,14        | 3.04,24        |
| <b>120</b>                        | 2.57,57           | 3.11,97           | 2.53,76        | 3.08,16        |
| <b>110</b>                        | 3.01,27           | 3.15,97           | 2.57,38        | 3.12,08        |
| <b>100</b>                        | <b>3.04,97</b>    | <b>3.19,97</b>    | <b>3.01,00</b> | <b>3.16,00</b> |
| <b>90</b>                         | 3.08,67           | 3.23,97           | 3.04,62        | 3.19,92        |
| <b>80</b>                         | 3.12,37           | 3.27,97           | 3.08,24        | 3.23,84        |
| <b>70</b>                         | 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 01.10.2019-31.03.2020.

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

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:

- 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        |
| <b>100</b>                 | <b>1.16,37</b>    | <b>1.23,87</b>    | <b>1.14,55</b> | <b>1.22,05</b> |
| 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        |
| <b>100</b>                 | <b>2.41,11</b>    | <b>2.56,11</b>    | <b>2.39,67</b> | <b>2.54,67</b> |
| 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        |
| <b>100</b>                 | <b>5.39,32</b>    | <b>6.09,32</b>    | <b>5.28,63</b> | <b>5.58,63</b> |



|    |         |         |         |         |
|----|---------|---------|---------|---------|
| 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 01.10.2019-31.03.2020.

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 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.**

