

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

## 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:

	M	I	II	II/17-18	II/16	II/15
<b>Dziewczyny</b>	400	300	200	150	100	50
<b>Chłopcy</b>	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](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/16 lat)

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	2.32,63	2.19,33
90	2.35,68	2.22,12
80	2.38,74	2.24,90
70	2.41,79	2.27,69
60	2.44,84	2.30,48
50	2.47,89	2.33,26
40	2.50,95	2.36,05
30	2.54,00	2.38,84
20	2.57,05	2.41,62
10	3.00,10	2.44,41

### 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 II/16 lat)

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	4.40,89	4.18,24
90	4.46,51	4.23,40
80	4,52,13	4.28,57
70	4,57,74	4.33,73
60	5.03,36	4.38,90
50	5.08,98	4.44,06
40	5.14,60	4.49,23
30	5.20,21	4.54,39
20	5.25,83	4.59,56
10	5.31,45	5.04,72

\* 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 I 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 I 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.



16 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	45-50 s	14-15
90	40-45 s	12-13
80	35-40 s	10-11
70	30-35 s	8-9
60	25-30 s	7
50	20-25 s	6
40	15-20 s	5
30	10-15 s	4
20	5-10 s	3
10	0-5 s	2

## 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	Chłopcy
100	210-220	270-280
90	200-210	260-270
80	190-200	250-260
70	180-190	240-250
60	170-180	230-240
50	160-170	220-230
40	150-160	210-220
30	140-150	200-210
20	130-140	190-200
10	120-130	180-190

## 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.

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

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.)

