

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VII 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 lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

Zawodnicy 12 letni:

	II/15	II/14	III/13	III/12
Dziewczyny	250	200	150	100
Chłopcy	250	200	150	100

Zawodnicy 13 letni:

	II/16	II/15	II/14	III/13
Dziewczyny	250	200	150	100
Chłopcy	250	200	150	100

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 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/13 lat lub III/12 lat).

200 metrów stylem zmiennym				
ilość punktów	Dziewczęta 13 lat	Dziewczęta 12 lat	Chłopcy 13 lat	Chłopcy 12 lat
150	2.34,50	2.46,47	2.25,32	2.42,90
140	2.37,94	2.50,17	2.28,55	2.46,52
130	2.41,37	2.53,87	2.31,78	2.50,14
120	2.44,80	2.57,57	2.35,01	2.53,76
110	2.48,24	3.01,27	2.38,24	2.57,38
100	2.51,67	3.04,97	2.41,47	3.01,00
90	2.55,10	3.08,67	2.44,70	3.04,62
80	2.58,54	3.12,37	2.47,93	3.08,24



70	3.01,97	3.16,07	2.51,16	3.11,86
60	3.05,40	3.19,77	2.54,39	3.15,48
50	3.08,84	3.23,47	2.57,62	3.19,10
40	3.12,27	3.27,17	3.00,85	3.22,72
30	3.15,70	3.30,87	3.04,08	3.26,34
20	3.19,14	3.34,57	3.07,31	3.29,96
10	3.22,57	3.38,26	3.10,53	3.33,58

100 metrów stylem zmiennym				
ilość punktów	Dziewczęta 13 lat	Dziewczęta 12 lat	Chłopcy 13 lat	Chłopcy 12 lat
150	1.10,70	1.16,80	1.08,85	1.15,60
140	1.12,27	1.18,50	1.10,38	1.17,28
130	1.13,84	1.20,21	1.11,91	1.18,96
120	1.15,41	1.21,92	1.13,44	1.20,64
110	1.16,98	1.23,62	1.14,97	1.22,32
100	1.18,55	1.25,33	1.16,50	1.24,00
90	1.20,12	1.27,04	1.18,03	1.25,68
80	1.21,69	1.28,74	1.19,56	1.27,36
70	1.23,26	1.30,45	1.21,09	1.29,04
60	1.24,83	1.32,16	1.22,62	1.30,72
50	1.26,41	1.33,86	1.24,15	1.32,40
40	1.27,98	1.35,57	1.25,68	1.34,08
30	1.29,55	1.37,28	1.27,21	1.35,76
20	1.31,12	1.38,98	1.28,74	1.37,44
10	1.32,69	1.40,69	1.30,27	1.39,12

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 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/13 lat lub III/12 lat).



100 metrów stylem dowolnym				
ilość punktów	Dziewczęta 13 lat	Dziewczęta 12 lat	Chłopcy 13 lat	Chłopcy 12 lat
150	1.02,24	1.08,73	1.00,02	1.07,10
140	1.03,63	1.10,26	1.01,35	1.08,59
130	1.05,01	1.11,79	1.02,69	1.10,08
120	1.06,39	1.13,32	1.04,02	1.11,57
110	1.07,78	1.14,84	1.05,36	1.13,06
100	1.09,16	1.16,37	1.06,69	1.14,55
90	1.10,54	1.17,90	1.08,02	1.16,04
80	1.11,93	1.19,42	1.09,36	1.17,53
70	1.13,31	1.20,95	1.10,69	1.19,02
60	1.14,69	1.22,48	1.12,03	1.20,51
50	1.16,08	1.24,01	1.13,36	1.22,01
40	1.17,46	1.25,53	1.14,69	1.23,50
30	1.18,84	1.27,06	1.16,03	1.24,99
20	1.20,23	1.28,59	1.17,36	1.26,48
10	1.21,61	1.30,12	1.18,69	1.27,97

200 metrów stylem dowolnym				
ilość punktów	Dziewczęta 13 lat	Dziewczęta 12 lat	Chłopcy 13 lat	Chłopcy 12 lat
150	2.13,56	2.25,00	2.09,62	2.23,70
140	2.16,53	2.28,22	2.12,50	2.26,90
130	2.19,50	2.31,44	2.15,38	2.30,09
120	2.22,46	2.34,67	2.18,26	2.33,28
110	2.45,43	2.37,89	2.21,14	2.36,48
100	2.28,40	2.41,11	2.24,02	2.39,67
90	2.31,37	2.44,33	2.26,90	2.42,86
80	2.34,34	2.47,55	2.29,78	2.46,06
70	2.37,30	2.50,78	2.32,66	2.49,25
60	2.40,27	2.54,00	2.35,54	2.52,44
50	2.43,24	2.57,22	2.38,42	2.55,64
40	2.46,21	3.00,44	2.41,30	2.58,83
30	2.49,18	3.03,67	2.44,18	3.02,02
20	2.52,14	3.06,89	2.47,06	3.05,22
10	2.55,11	3.10,11	2.49,94	3.08,41

400 metrów stylem dowolnym				
ilość punktów	Dziewczęta 13 lat	Dziewczęta 12 lat	Chłopcy 13 lat	Chłopcy 12 lat
150	4.42,13	5.05,39	4.30,65	4.55,77
140	4.48,40	5.12,17	4.36,66	5.02,34
130	4.54,67	5.18,96	4.42,68	5.08,91
120	5.00,94	5.25,75	4.48,69	5.15,48
110	5.07,21	5.32,53	4.54,71	5.22,06



100	5.13,48	5.39,32	5.00,72	5.28,63
90	5.19,75	5.46,11	5.06,73	5.35,20
80	5.26,02	5.52,89	5.12,75	5.41,77
70	5.32,29	5.59,68	5.18,76	5.48,35
60	5.38,56	6.06,47	5.24,78	5.54,92
50	5.44,83	6.13,25	5.30,79	6.01,49
40	5.51,10	6.20,04	5.36,81	6.08,06
30	5.57,37	6.26,82	5.42,82	6.14,63
20	6.03,64	6.33,61	5.48,84	6.21,21
10	6.09,61	6.40,39	5.54,85	6.27,78

4. Próba sprawności stylem własnym /100 metrów/ - pływalnia 25 m

Osiągnięcie wymaganego czasu w wyścigu 100 metrów stylem własnym /do wyboru styl motylkowy, grzbietowy, klasyczny, dowolny i zmienny/ podczas zawodów pływackich w okresie 01.10.2019-31.03.2020.

Do punktacji nie może być zaliczony wynik uwzględniony w próbach stylem zmiennym i dowolnym /nie może być uwzględniony wynik dwa razy na tym samym dystansie/.

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/13 lat lub III/12 lat).

100 metrów stylem motylkowym				
ilość punktów	Dziewczęta 13 lat	Dziewczęta 12 lat	Chłopcy 13 lat	Chłopcy 12 lat
150	1.12,59	1.19,20	1.07,01	1.17,48
140	1.14,21	1.20,96	1.08,50	1.19,20
130	1.15,82	1.22,72	1.09,99	1.20,92
120	1.17,43	1.24,48	1.11,48	1.22,65
110	1.19,05	1.26,24	1.12,97	1.24,37
100	1.20,66	1.28,00	1.14,46	1.26,09
90	1.22,27	1.29,76	1.15,95	1.27,81
80	1.23,89	1.31,52	1.17,44	1.29,53
70	1.25,50	1.33,28	1.18,93	1.31,26
60	1.27,11	1.35,04	1.20,42	1.32,98
50	1.28,73	1.36,80	1.21,91	1.34,70
40	1.30,34	1.38,56	1.23,40	1.36,42
30	1.31,95	1.40,32	1.24,88	1.38,14
20	1.33,57	1.42,08	1.26,37	1.39,86
10	1.35,18	1.43,84	1.27,86	1.41,59



100 metrów stylem grzbietowym				
ilość punktów	Dziewczęta 13 lat	Dziewczęta 12 lat	Chłopcy 13 lat	Chłopcy 12 lat
150	1.11,92	1.17,67	1.07,80	1.15,41
140	1.13,52	1.19,40	1.09,30	1.17,09
130	1.15,12	1.21,12	1.10,81	1.18,76
120	1.16,71	1.22,85	1.12,32	1.20,44
110	1.18,31	1.24,57	1.13,82	1.22,11
100	1.19,91	1.26,30	1.15,33	1.23,79
90	1.21,51	1.28,03	1.16,84	1.25,47
80	1.23,11	1.29,75	1.18,34	1.27,14
70	1.24,70	1.31,48	1.19,85	1.28,82
60	1.26,30	1.33,20	1.21,36	1.30,49
50	1.27,90	1.34,93	1.22,86	1.32,17
40	1.29,50	1.36,66	1.24,37	1.33,84
30	1.31,10	1.38,38	1.25,88	1.35,52
20	1.32,70	1.40,11	1.27,38	1.37,20
10	1.34,29	1.41,83	1.28,89	1.38,87

100 metrów stylem klasycznym				
ilość punktów	Dziewczęta 13 lat	Dziewczęta 12 lat	Chłopcy 13 lat	Chłopcy 12 lat
150	1.21,38	1.27,71	1.15,66	1.25,98
140	1.23,19	1.29,66	1.17,34	1.27,89
130	1.24,99	1.31,61	1.19,03	1.29,80
120	1.26,80	1.33,56	1.20,71	1.31,71
110	1.28,61	1.35,51	1.22,39	1.33,62
100	1.30,42	1.37,46	1.24,07	1.35,53
90	1.32,23	1.39,41	1.25,75	1.37,44
80	1.34,04	1.41,36	1.27,43	1.39,35
70	1.35,85	1.43,31	1.29,11	1.41,26
60	1.37,65	1.45,26	1.30,80	1.43,17
50	1.39,46	1.47,21	1.32,48	1.45,08
40	1.41,27	1.49,16	1.34,16	1.46,99
30	1.43,08	1.51,10	1.35,84	1.48,90
20	1.44,89	1.53,05	1.37,52	1.50,81
10	1.46,70	1.55,00	1.39,20	1.52,73



100 metrów stylem dowolnym				
ilość punktów	Dziewczęta 13 lat	Dziewczęta 12 lat	Chłopcy 13 lat	Chłopcy 12 lat
150	1.02,24	1.08,73	1.00,02	1.07,10
140	1.03,63	1.10,26	1.01,35	1.08,59
130	1.05,01	1.11,79	1.02,69	1.10,08
120	1.06,39	1.13,32	1.04,02	1.11,57
110	1.07,78	1.14,84	1.05,36	1.13,06
100	1.09,16	1.16,37	1.06,69	1.14,55
90	1.10,54	1.17,90	1.08,02	1.16,04
80	1.11,93	1.19,42	1.09,36	1.17,53
70	1.13,31	1.20,95	1.10,69	1.19,02
60	1.14,69	1.22,48	1.12,03	1.20,51
50	1.16,08	1.24,01	1.13,36	1.22,01
40	1.17,46	1.25,53	1.14,69	1.23,50
30	1.18,84	1.27,06	1.16,03	1.24,99
20	1.20,23	1.28,59	1.17,36	1.26,48
10	1.21,61	1.30,12	1.18,69	1.27,97

100 metrów stylem zmiennym				
ilość punktów	Dziewczęta 13 lat	Dziewczęta 12 lat	Chłopcy 13 lat	Chłopcy 12 lat
150	1.10,70	1.16,80	1.08,85	1.15,60
140	1.12,27	1.18,50	1.10,38	1.17,28
130	1.13,84	1.20,21	1.11,91	1.18,96
120	1.15,41	1.21,92	1.13,44	1.20,64
110	1.16,98	1.23,62	1.14,97	1.22,32
100	1.18,55	1.25,33	1.16,50	1.24,00
90	1.20,12	1.27,04	1.18,03	1.25,68
80	1.21,69	1.28,74	1.19,56	1.27,36
70	1.23,26	1.30,45	1.21,09	1.29,04
60	1.24,83	1.32,16	1.22,62	1.30,72
50	1.26,41	1.33,86	1.24,15	1.32,40
40	1.27,98	1.35,57	1.25,68	1.34,08
30	1.29,55	1.37,28	1.27,21	1.35,76
20	1.31,12	1.38,98	1.28,74	1.37,44
10	1.32,69	1.40,69	1.30,27	1.39,12



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

- dla kandydatów do oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego - 100 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.

