**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** |
| **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 |

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

Osiągniecie 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).

|  |
| --- |
| **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 |

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

Osiągniecie 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 |
| **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 |

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

Osiągniecie 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.***

**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](http://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 |

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

Osiągniecie 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 (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 |

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

Osiągniecie 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 (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 |

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

Osiągniecie 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](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/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.***

**Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do I klasy liceum szkół mistrzostwa sportowego oraz oddziałów i szkół sportowych**

 **w pływaniu dla absolwentów szkoły podstawowej 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 15-letni**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I** | **II** | **II/17-18** | **II/16** | **II/15** | **II/14** |
| **Dziewczyny** | 400 | 300 | 200 | 150 | 100 | 50 |
| **Chłopcy** | 400 | 300 | 200 | 150 | 100 | 50 |

**Zawodnicy 14-letni**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **II** | **II/17-18** | **II/16** | **II/15** | **II/14** | **II/13** |
| **Dziewczyny** | 400 | 300 | 200 | 150 | 100 | 50 |
| **Chłopcy** | 400 | 300 | 200 | 150 | 100 | 50 |

1. **Wszechstronność stylowa /przepłynięcie dystansu 100 lub 200 zmiennym / - pływalnia 25 metrów.**

Osiągniecie 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 (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/15 lat lub II/14 lat).

|  |
| --- |
| **200 metrów stylem zmiennym** |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta 15 lat** | **Dziewczęta 14 lat** | **Chłopcy 15 lat** | **Chłopcy 14 lat** |
| **150** | 2.19,98 | 2.24,66 | 2.08,07 | 2.15,80 |
| **140** | 2.23,09 | 2.27,87 | 2.10,92 | 2.18,82 |
| **130** | 2.26,20 | 2.31,09 | 2.13,76 | 2.21,84 |
| **120** | 2.29,31 | 2.34,30 | 2.16,61 | 2.24,85 |
| **110** | 2.32,42 | 2.37,52 | 2.19,45 | 2.27,87 |
| **100** | **2.35,53** | **2.40,73** | **2.22,30** | **2.30,89** |
| **90** | 2.38,64 | 2.43,94 | 2.25,14 | 2.33,91 |
| **80** | 2.41,75 | 2.47,16 | 2.27,99 | 2.36,92 |
| **70** | 2.44,86 | 2.50,37 | 2.30,83 | 2.39,94 |
| **60** | 2.47,97 | 2.53,58 | 2.33,68 | 2.42,96 |
| **50** | 2.51,08 | 2.56,80 | 2.36,53 | 2.45,97 |
| **40** | 2.54,19 | 3.00,02 | 2.39,37 | 2.48,99 |
| **30** | 2.57,30 | 3.03,23 | 2.42,22 | 2.52,01 |
| **20** | 3.00,41 | 3.06,44 | 2.45,06 | 2.55,03 |
| **10** | 3.03,52 | 3.09,66 | 2.47,91 | 2.58,05 |

|  |
| --- |
| **100 metrów stylem zmiennym** |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta 15 lat** | **Dziewczęta 14 lat** | **Chłopcy 15 lat** | **Chłopcy 14 lat** |
| **150** | 1.06,80 | 1.07,89 | 1.00,65 | 1.03,53 |
| **140** | 1.08,28 | 1.09,40 | 1.02,00 | 1.04,94 |
| **130** | 1.09,77 | 1.10,90 | 1.03,35 | 1.06,35 |
| **120** | 1.11,25 | 1.12,41 | 1.04,69 | 1.07,77 |
| **110** | 1.12,74 | 1.13,92 | 1.06,04 | 1,09,18 |
| **100** | **1.14,22** | **1.15,43** | **1.07,39** | **1.10,59** |
| **90** | 1.15,70 | 1/16,94 | 1.08,74 | 1.12,00 |
| **80** | 1.17,19 | 1.18,45 | 1.10,09 | 1.13,41 |
| **70** | 1.18,67 | 1.19,96 | 1.11,43 | 1.14,83 |
| **60** | 1.20,16 | 1.21,46 | 1.12,78 | 1.16,24 |
| **50** | 1.21,64 | 1.22,97 | 1.14,13 | 1.17,65 |
| **40** | 1.23,13 | 1.24,48 | 1.15,48 | 1.19,06 |
| **30** | 1.24,61 | 1.25,99 | 1.16,82 | 1.20,47 |
| **20** | 1.26,09 | 1.27,50 | 1.18,17 | 1.21,88 |
| **10** | 1.27,58 | 1.29,00 | 1.19,52 | 1.23,30 |

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

Osiągniecie 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 (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/15 lat lub II/14 lat).

|  |
| --- |
| **400 metrów stylem dowolnym** |
| **ilość punktów** | **Dziewczęta 15 lat** | **Dziewczęta 14 lat** | **Chłopcy 15 lat** | **Chłopcy 14 lat** |
| **150** | 4.20,68 | 4.26,20 | 4.00,07 | 4.12,15 |
| **140** | 4.26,47 | 4.32,12 | 4.05,40 | 4.17,76 |
| **130** | 4.32,26 | 4.38,03 | 4.10,74 | 4.23,36 |
| **120** | 4.38,05 | 4.43,95 | 4.16,07 | 4.28,96 |
| **110** | 4.43,85 | 4.49,86 | 4.21,41 | 4.34,57 |
| **100** | **4.49,54** | **4.55,78** | **4.26,74** | **4.40,17** |
| **90** | 4.55,31 | 5.01,96 | 4.32,07 | 4.45,77 |
| **80** | 5.01,12 | 5.07,61 | 4.37,41 | 4.51,37 |
| **70** | 5.06,91 | 5.13,52 | 4.42,74 | 4.56,98 |
| **60** | 5.12,70 | 5.19,44 | 4.48,08 | 5.02,58 |
| **50** | 5.18,49 | 5.25,35 | 4.53,41 | 5.08,18 |
| **40** | 5.24,28 | 5.31,27 | 4.58,74 | 5.13,79 |
| **30** | 5.30,07 | 5.37,18 | 5.04,08 | 5.19,39 |
| **20** | 5.35,86 | 5.43,10 | 5.09,41 | 5.24,99 |
| **10** | 5.41,65 | 5.49,02 | 5.14,75 | 5.30,60 |

|  |
| --- |
| **200 metrów stylem dowolnym** |
| **ilość punktów** | **Dziewczęta 15 lat** | **Dziewczęta 14 lat** | **Chłopcy 15 lat** | **Chłopcy 14 lat** |
| **150** | 2.03,75 | 2.07,24 | 1.54,53 | 2.00,26 |
| **140** | 2.06,50 | 2.10,07 | 1.57,07 | 2.02,93 |
| **130** | 2.09,25 | 2.12,90 | 1.59,62 | 2.05,60 |
| **120** | 2.12,00 | 2.15,72 | 2.02,16 | 2.08,28 |
| **110** | 2.14,75 | 2.18,55 | 2.04,71 | 2.10,95 |
| **100** | **2.17,50** | **2.21,38** | **2.07,25** | **2.13,62** |
| **90** | 2.20,25 | 2.24,21 | 2.09,80 | 2.16,29 |
| **80** | 2.23,00 | 2.27,04 | 2.12,34 | 2.18,96 |
| **70** | 2.25,75 | 2.29,86 | 2.14,89 | 2.21,64 |
| **60** | 2.28,50 | 2.32,69 | 2.17,43 | 2.24,31 |
| **50** | 2.31,25 | 2.35,52 | 2.19,98 | 2.26,98 |
| **40** | 2.34,00 | 2.38,35 | 2.22,52 | 2.29,65 |
| **30** | 2.36,75 | 2.41,17 | 2.25,07 | 2.32,33 |
| **20** | 2.39,50 | 2.44,00 | 2.27,61 | 2.35,00 |
| **10** | 2.42,25 | 2.46,83 | 2.30,16 | 2.37,67 |

|  |
| --- |
| **100 metrów stylem dowolnym** |
| **ilość punktów** | **Dziewczęta 15 lat** | **Dziewczęta 14 lat** | **Chłopcy 15 lat** | **Chłopcy 14 lat** |
| **150** | 0.58,35 | 0.59,60 | 0.53,06 | 0.55,71 |
| **140** | 0.59,64 | 1.00,92 | 0.54,23 | 0.56,95 |
| **130** | 1.00,94 | 1.02,25 | 0.55,41 | 0.58,19 |
| **120** | 1.02,24 | 1.03,57 | 0.56,59 | 0.59,42 |
| **110** | 1.03,53 | 1.04,90 | 0.57,77 | 1.00,66 |
| **100** | 1.04,83 | 1.06,22 | 0.58,95 | 1.01,90 |
| **90** | 1.06,13 | 1.07,54 | 1.00,13 | 1.03,14 |
| **80** | 1.07,42 | 1.08,87 | 1.01,31 | 1.04,38 |
| **70** | 1.08,72 | 1.10,19 | 1.02,49 | 1.05,61 |
| **60** | 1.10,02 | 1.11,52 | 1.03,67 | 1.06,85 |
| **50** | 1.11,31 | 1.12,84 | 1.04,85 | 1.08,09 |
| **40** | 1.12,61 | 1.14,17 | 1.06,02 | 1.09,33 |
| **30** | 1.13,91 | 1.15,49 | 1.07,20 | 1.10,57 |
| **20** | 1.15,20 | 1.16,82 | 1.08,38 | 1.11,80 |
| **10** | 1.16,50 | 1.18,14 | 1.09,56 | 1.13,04 |

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

Osiągniecie 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](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/15 lat lub II/14 lat).

|  |
| --- |
| **100 metrów stylem motylkowym** |
| **ilość punktów** | **Dziewczęta 15 lat** | **Dziewczęta 14 lat** | **Chłopcy 15 lat** | **Chłopcy 14 lat** |
| **150** | 1.03,93 | 1.05,63 | 0.58,56 | 1.01,92 |
| **140** | 1.05,35 | 1.07,09 | 0.59,86 | 1.03,30 |
| **130** | 1.06,77 | 1.08,54 | 1.01,17 | 1.04,67 |
| **120** | 1.08,19 | 1.10,00 | 1.02,47 | 1.06,05 |
| **110** | 1.09,61 | 1.11,46 | 1.03,77 | 1,07,42 |
| **100** | 1.11,03 | 1.12,92 | 1.05,07 | 1.08,80 |
| **90** | 1.12,45 | 1.14,38 | 1.06,37 | 1.10,18 |
| **80** | 1.13,87 | 1.15,84 | 1.07,67 | 1.11,15 |
| **70** | 1.15,29 | 1.17,30 | 1.08,97 | 1.12,93 |
| **60** | 1.16,71 | 1.18,75 | 1.10,28 | 1.14,30 |
| **50** | 1.18,13 | 1.20,21 | 1.11,58 | 1.15,68 |
| **40** | 1.19,55 | 1.21,67 | 1.12,88 | 1.17,06 |
| **30** | 1.20,97 | 1.23,13 | 1.14,18 | 1.18,43 |
| **20** | 1.22,39 | 1.24,59 | 1.15,48 | 1.19,81 |
| **10** | 1.23,82 | 1.26,05 | 1.16,78 | 1.21,18 |

|  |
| --- |
| **100 metrów stylem grzbietowym** |
| **ilość punktów** | **Dziewczęta 15 lat** | **Dziewczęta 14 lat** | **Chłopcy 15 lat** | **Chłopcy 14 lat** |
| **150** | 1.04,89 | 1.06,34 | 0.59,48 | 1.03,46 |
| **140** | 1.06,33 | 1.07,81 | 1.00,80 | 1.04,87 |
| **130** | 1.07,77 | 1.09,29 | 1.02,12 | 1.06,28 |
| **120** | 1.09,22 | 1.10,76 | 1.03,45 | 1.07,69 |
| **110** | 1.10,66 | 1.12,24 | 1.04,77 | 1.09,10 |
| **100** | 1.12,10 | 1.13,71 | 1.06,09 | 1.10,51 |
| **90** | 1.13,54 | 1.15,18 | 1.07,41 | 1.11,92 |
| **80** | 1.14,98 | 1.16,66 | 1,08,73 | 1.13,33 |
| **70** | 1.16,43 | 1.18,13 | 1.10,06 | 1.14,74 |
| **60** | 1.17,87 | 1.19,61 | 1.11,38 | 1.16,15 |
| **50** | 1.19,31 | 1.21,08 | 1.12,70 | 1.17,56 |
| **40** | 1.20,75 | 1.22,56 | 1.14,02 | 1.18,97 |
| **30** | 1.22,19 | 1.24,03 | 1.15,34 | 1.20,38 |
| **20** | 1.23,64 | 1.25,50 | 1.16,66 | 1.21,79 |
| **10** | 1.25,08 | 1.26,98 | 1.17,99 | 1.23,20 |

|  |
| --- |
| **100 metrów stylem klasycznym** |
| **ilość punktów** | **Dziewczęta 15 lat** | **Dziewczęta 14 lat** | **Chłopcy 15 lat** | **Chłopcy 14 lat** |
| **150** | 1.12,54 | 1.15,00 | 1.07,38 | 1.10,00 |
| **140** | 1.14,15 | 1.16,66 | 1.08,88 | 1.11,56 |
| **130** | 1.15,76 | 1.18,33 | 1.10,38 | 1.13,11 |
| **120** | 1.17,38 | 1.20,00 | 1.11,88 | 1.14,67 |
| **110** | 1.18,99 | 1.21,66 | 1.13,37 | 1.16,22 |
| **100** | 1.20,60 | 1.23,33 | 1.14,87 | 1.17,78 |
| **90** | 1.22,21 | 1.25,00 | 1.16,37 | 1.19,34 |
| **80** | 1.23,82 | 1.26,66 | 1.17,86 | 1.20,89 |
| **70** | 1.25,44 | 1.28,33 | 1.19,36 | 1.22,45 |
| **60** | 1.27,05 | 1.30,00 | 1.20,86 | 1.24,00 |
| **50** | 1.28,66 | 1.31,66 | 1.22,36 | 1.25,56 |
| **40** | 1.30,27 | 1.33,33 | 1.23,85 | 1.27,11 |
| **30** | 1.31,88 | 1.35,00 | 1.25,35 | 1.28,67 |
| **20** | 1.33,50 | 1.36,66 | 1.26,85 | 1.30,22 |
| **10** | 1.35,11 | 1.38,33 | 1.28,35 | 1.31,78 |

|  |
| --- |
| **100 metrów stylem dowolnym** |
| **ilość punktów** | **Dziewczęta 15 lat** | **Dziewczęta 14 lat** | **Chłopcy 15 lat** | **Chłopcy 14 lat** |
| **150** | 0.58,35 | 0.59,60 | 0.53,06 | 0.55,71 |
| **140** | 0.59,64 | 1.00,92 | 0.54,23 | 0.56,95 |
| **130** | 1.00,94 | 1.02,25 | 0.55,41 | 0.58,19 |
| **120** | 1.02,24 | 1.03,57 | 0.56,59 | 0.59,42 |
| **110** | 1.03,53 | 1.04,90 | 0.57,77 | 1.00,66 |
| **100** | 1.04,83 | 1.06,22 | 0.58,95 | 1.01,90 |
| **90** | 1.06,13 | 1.07,54 | 1.00,13 | 1.03,14 |
| **80** | 1.07,42 | 1.08,87 | 1.01,31 | 1.04,38 |
| **70** | 1.08,72 | 1.10,19 | 1.02,49 | 1.05,61 |
| **60** | 1.10,02 | 1.11,52 | 1.03,67 | 1.06,85 |
| **50** | 1.11,31 | 1.12,84 | 1.04,85 | 1.08,09 |
| **40** | 1.12,61 | 1.14,17 | 1.06,02 | 1.09,33 |
| **30** | 1.13,91 | 1.15,49 | 1.07,20 | 1.10,57 |
| **20** | 1.15,20 | 1.16,82 | 1.08,38 | 1.11,80 |
| **10** | 1.16,50 | 1.18,14 | 1.09,56 | 1.13,04 |

|  |
| --- |
| **100 metrów stylem zmiennym** |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta 15 lat** | **Dziewczęta 14 lat** | **Chłopcy 15 lat** | **Chłopcy 14 lat** |
| **150** | 1.06,80 | 1.07,89 | 1.00,65 | 1.03,53 |
| **140** | 1.08,28 | 1.09,40 | 1.02,00 | 1.04,94 |
| **130** | 1.09,77 | 1.10,90 | 1.03,35 | 1.06,35 |
| **120** | 1.11,25 | 1.12,41 | 1.04,69 | 1.07,77 |
| **110** | 1.12,74 | 1.13,92 | 1.06,04 | 1,09,18 |
| **100** | **1.14,22** | **1.15,43** | **1.07,39** | **1.10,59** |
| **90** | 1.15,70 | 1/16,94 | 1.08,74 | 1.12,00 |
| **80** | 1.17,19 | 1.18,45 | 1.10,09 | 1.13,41 |
| **70** | 1.18,67 | 1.19,96 | 1.11,43 | 1.14,83 |
| **60** | 1.20,16 | 1.21,46 | 1.12,78 | 1.16,24 |
| **50** | 1.21,64 | 1.22,97 | 1.14,13 | 1.17,65 |
| **40** | 1.23,13 | 1.24,48 | 1.15,48 | 1.19,06 |
| **30** | 1.24,61 | 1.25,99 | 1.16,82 | 1.20,47 |
| **20** | 1.26,09 | 1.27,50 | 1.18,17 | 1.21,88 |
| **10** | 1.27,58 | 1.29,00 | 1.19,52 | 1.23,30 |

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

***- dla kandydatów do oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego - 150 punktów***

***- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 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 Liceum 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.***