**REGULAMIN POLSKIEGO ZWIĄZKU ŻEGLARSKIEGO**

**Zasady weryfikacji sprawności fizycznej kandydatów do klas o profilu żeglarskim**

**w Szkołach Mistrzostwa Sportowego**

1. Nabór kandydatów do klas o profilu żeglarskim w Szkołach Mistrzostwa Sportowego odbywa się w następujących typach szkół:
   1. Szkoła Podstawowa – od IV klasy,
   2. Liceum Ogólnokształcące – od I klasy.
2. Szkoły Mistrzostwa Sportowego zweryfikują kandydatów do klas o profilu żeglarskim pod względem sprawności fizycznej stosując jednolite testy sprawnościowe.
3. Testy sprawnościowe do Szkoły Podstawowej.
   1. Kandydata obowiązuje udział w następujących próbach:
      1. Skok w dal z miejsca (max 20 pkt.)
      2. Skłon w przód (max 20 pkt.)
      3. Siła mięśni brzucha (max 20 pkt.)
      4. Zwis w podciągnięciu (max 20 pkt.)
      5. Bieg wahadłowy 4 x 10 m (max 20 pkt.)
   2. Za każdą próbę kandydat otrzymuje punkty. Maksymalnie można zdobyć 100 punktów. Minimum kwalifikacyjne to 65 punktów.
   3. W przypadku gdy minimum kwalifikacyjne osiągnie więcej kandydatów niż wynosi pula miejsc o przejściu do dalszego etapu rekrutacji decyduje większa liczba zdobytych punktów.
4. Testy sprawnościowe do Liceum Ogólnokształcącego.
   1. Kandydata obowiązuje udział w następujących próbach:
      1. Test Coopera (max 20 pkt.)
      2. Skłon w przód (max 10 pkt.)
      3. Przewrót w przód – 5 powtórzeń (max 10 pkt.)
      4. Przewrót w tył – 5 powtórzeń (max 10 pkt.)
      5. Skok w dal z miejsca (max 10 pkt.)
      6. Bieg na 50 m (max 10 pkt.)
      7. Zwis w podciągnięciu – dziewczęta, podciąganie na drążku – chłopcy (max 15 pkt.)
      8. Siła mięśni brzucha (max 15 pkt.)
   2. Za każdą próbę kandydat otrzymuje punkty. Maksymalnie można zdobyć 100 punktów. Minimum kwalifikacyjne to 65 punktów.
   3. W przypadku gdy minimum kwalifikacyjne osiągnie więcej kandydatów niż wynosi pula miejsc o przejściu do dalszego etapu rekrutacji decyduje większa liczba zdobytych punktów.
5. Opis prób sprawnościowych oraz normy kwalifikacyjne stanowią załączniki do niniejszego regulaminu.
6. Powyższe zasady wchodzą w życie z dniem 1.06.2017 roku.