

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 2021/2022.

1. Klasa sportowa według klasyfikacji PZP.

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.09.2020-31.05.2021.

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 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 |

2. Wszechstronność stylowa /przeplnięcie dystansu 100 lub 200 zmiennym / - pływalnia 25 metrów.

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w wyścigu 100 lub 200 metrów stylem zmiennym /do wyboru/ w okresie 01.09.2020-31.05.2021.

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 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 |

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 01.09.2020-31.05.2021.

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 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 |

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 01.09.2020-31.05.2021.

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 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.

