

**REGULAMIN SZKOLNEJ KOMISJI REKRUTACYJNO-KWALIFIKACYJNEJ  
ZESPOŁU SZKÓŁ SPORTOWYCH I MISTRZOSTWA SPORTOWEGO w GDAŃSKU  
XII Sportowe Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego**

Dotyczy Oddziału Mistrzostwa Sportowego „M”

**§ 1**

Na podstawie Zarządzenia Nr 15/2025 Pomorskiego Kuratora Oświaty z dnia 28 stycznia 2025r. w sprawie terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego i uzupełniającego, w tym terminów składania dokumentów do klas I szkół ponadpodstawowych, w województwie pomorskim na rok szkolny 2025/2026.

**Szkolna Komisja Rekrutacyjno- Kwalifikacyjna**

**XII Sportowego Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku, ul. Subisława 22 w składzie:**

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Przewodniczący</b> | - Walczak Leszek  |
| <b>Członkowie</b>     | - Glinkowska Małgorzata<br>- Majewski Michał<br>- Pardo Dorota<br>- Słodkowski Czesław<br>- Smaruj Mirosław<br>- Walczak Aleksandra<br>- Wałęsa Agnieszka |

**Informuje, że:**

**XII Sportowe Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego prowadzi szkolenie sportowe w **ODDZIAŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO** w n/w dyscyplinach sportowych:**

- gimnastyka sportowa
- judo
- lekka atletyka
- pływanie

**§ 2**

**WYKAZ KLAS PIERWSZYCH**

**ROK SZKOLNY 2025/2026:**

**Klasa Sportowa „M”**

**Uczniowie w/w klasy realizują 3 przedmioty w zakresie rozszerzonym, w tym 2 do wyboru;**

**Przedmioty rozszerzone:** biologia lub geografia, język angielski, język polski lub matematyka do wyboru;

### § 3

Wykaz obowiązkowych zajęć edukacyjnych, z których oceny wymienione na świadectwie będą brane pod uwagę w postępowaniu kwalifikacyjnym:

**język polski, matematyka, język angielski, biologia lub geografia**

### § 4

**Harmonogram czynności w postępowaniu rekrutacyjnym do klasy pierwszej „M”**

**XII Sportowego Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego na rok szkolny 2025/2026**

- Złożenie wniosku, w tym zmiana wniosku wraz z dokumentami (podpisanego przez co najmniej jednego rodzica/prawnego opiekuna), o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej, prowadzącej szkolenie sportowe,  
- **od 15 maja od godz. 8.00 do 30 maja 2025r. do godz. 15.00**

*Postępowanie uzupełniające:*

- *od 21 lipca 2025 r. do 23 lipca 2025 r. do godz. 15.00*

- Złożenie nowego wniosku wraz z dokumentami, w tym zmiana przez kandydata wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej z uwagi na zmianę szkół do których kandyduje,

- **od 23 czerwca, od godz. 8.00 do 27 czerwca 2025r. do godz. 15.00**

- Przeprowadzenie testów sprawności fizycznej w podstawowym i uzupełniającym terminie rekrutacyjnym

- **I termin - od 02 do 12 czerwca 2025r.**

- **II termin - od 30 czerwca do 03 lipca 2025r.**

*Postępowanie uzupełniające:*

- *od 24 lipca 2025 r. do 30 lipca 2025 r.*

#### **Uwaga !!!**

Terminy testów w poszczególnych dyscyplinach sportowych zamieszczone poniżej.

Przeprowadzenie rekrutacji w II terminie i terminie uzupełniającym uzależnione jest od decyzji Dyrektora Szkoły - dotyczy kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich, nie mogli przystąpić do prób sprawnościowych w pierwszym terminie !

- Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej:

- **I termin - do 13 czerwca 2025r.**

- **II termin - do 04 lipca 2025r.**

*Postępowanie uzupełniające:*

- *do 31 lipca 2025 r.*



- Weryfikacja wniosków o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej i dokumentów potwierdzających spełnianie przez kandydata warunków poświadczonych w oświadczeniach – **do 08 lipca 2025r.**

*Postępowanie uzupełniające:*

*- do 25 lipca 2025 r.*

- Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do szkoły – **15 lipca 2025r. do godz. 15.00**

*Postępowanie uzupełniające:*

*- 01 sierpnia 2025 r. do godz. 15.00*

- Potwierdzenie woli przyjęcia w postaci przedłożenia oryginału świadectwa ukończenia szkoły podstawowej i oryginału zaświadczenia o wynikach egzaminu zewnętrznego, o ile nie zostały one złożone w uzupełnieniu wniosku o przyjęcie do szkoły - **do 18 lipca 2025r., do godz. 15.00**

*Postępowanie uzupełniające:*

*- od 04 sierpnia 2025 r. do 07 sierpnia 2025 r. do godz. 15.00*

- Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów przyjętych i kandydatów nieprzyjętych - **21 lipca 2025r. do godz. 14.00**

*Postępowanie uzupełniające:*

*- 08 sierpnia 2025 r. do godz. 14.00*

## § 5

### WYMAGANA DOKUMENTACJA:

1. Podanie wygenerowane elektronicznie
2. 2 fotografie formatu legitymacyjnego, podpisane.
3. Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej
4. Zaświadczenie o wynikach egzaminu ośmioklasisty
5. Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportu wyczynowego lub karta zdrowia sportowca
6. Karta zdrowia ucznia (od pielęgniarki szkolnej)
7. Kserokopia aktu urodzenia

### UWAGA !

W poszczególnych n/w dyscyplinach funkcjonuje **różna punktacja** określająca poziom sportowy kandydata, wynikająca ze specyfiki danego sportu. Dla potrzeb rekrutacji zastosowano unifikację punktową, umożliwiającą obiektywne porównanie wyników egzaminów sprawnościowych w przeprowadzanych testach – **promujący** zakres punktacji wynosi - **840** zunifikowanych punktów.

## § 6

**Wymagania, kryteria i terminy przeprowadzenia prób sprawności fizycznej do klasy pierwszej „M” XII Sportowego Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego:**

### **GIMNASTYKA SPORTOWA:**

1. Kandydat musi być członkiem Klubu Sportowego zarejestrowanego w Polskim Związku Gimnastycznym.
2. Kandydat musi posiadać Kartę Zdrowia Sportowca z aktualnym wpisem o braku przeciwwskazań do uprawiania gimnastyki sportowej, wydanym przez uprawnioną Przychodnię Sportowo-Lekarską.
3. Kandydat musi posiadać Licencję Zawodnika wydaną przez Polski Związek Gimnastyczny

#### **Specjalistyczny test sprawności siłowej i przygotowania specjalnego**

Przeogotowanie ogólne – do 30 pkt.

| Ćwiczenie             | Punkty |
|-----------------------|--------|
| Bieg na 20 m          | 10     |
| Skok w dal z miejsca  | 10     |
| Wspinanie na linie 4m | 10     |

Wykonanie o średnim poziomie punktowym (min 7 pkt.)

Siła statyczna – do 40 pkt.

| Ćwiczenie                                   | Punkty |
|---|--------|
| Podpór skulony                              | 10     |
| Wysoka poziomka                             | 10     |
| Waga w zwisie tyłem na kółkach              | 10     |
| Waga w zwisie przodem na kółkach w rozkroku | 10     |

Wykonanie o średnim poziomie punktowym (min 7 pkt.)

Wytrzymałość siłowa – do 40 pkt.

| Ćwiczenie                          | Punkty |
|------------------------------------|--------|
| Wspieranie ciągiem na kółkach      | 10     |
| Szpiczagi na poręczach             | 10     |
| Pompki w staniu na RR na poręczach | 10     |
| Stanie siłą na kółkach             | 10     |

Wykonanie o średnim poziomie punktowym (min 7 pkt.)

Gibkość – do 10 pkt.

Wykonanie trzech szpagatów, skłonu w rozkroku i o NN złączonych o średnim poziomie punktowym (każde ćwiczenie oceniane w skali „mały”, „średni” i „duży” błąd)

#### **Test przygotowania specjalnego**

Elementy bazowe – do 80 pkt.

| Ćwiczenie  | Punkty |
|--|--------|
| Łączone salta proste w przód (min 2)                         | 10     |
| Łączone przerzuty w tył (4 w tempie)                         | 10     |
| Koła odboczne na karku, na karku tyłem, w siodle i w ławkach | 10     |
| Wykręty w przód i w tył na kółkach                           | 10     |
| Stanie na RR na kółkach                                      | 10     |
| Salto proste w przód na stertę 120 cm                        | 10     |
| Zamachy z ½ obr. w nachwyt i podchwyt na poręczach           | 10     |
| Kołowroty z ½ obr. w nachwyt i podchwyt na drążku            | 10     |

Wykonanie 7 ćwiczeń bazowych o średnim poziomie punktowym 8 pkt. (każde ćwiczenie oceniane w skali „mały”, „średni” i „duży” błąd)

Technika lądowania – do 20 pkt.

| Ćwiczenie                                    | Punkty |
|--|--------|
| Podwójne salto grupowane w przód z odskoczni | 10     |
| Podwójne salto grupowane w tył z rundaka     | 10     |

Wykonanie 2 ćwiczeń o średnim poziomie punktowym 8 pkt. (każde ćwiczenie oceniane w skali „mały”, „średni” i „duży” błąd)

**Punktacja końcowa każdego testu:**

| Sprawność      | Suma punktów      |
|----------------|-------------------|
| <b>Wybitna</b> | <b>powyżej 70</b> |
| <b>Dobra</b>   | <b>51-70</b>      |
| <b>Średnia</b> | <b>30-50</b>      |
| <b>Niska</b>   | <b>poniżej 30</b> |

Test dla kandydatów do oddziału mistrzostwa sportowego w gimnastyce sportowej składa się z dwóch testów ocenianych w skali do 100. Każda z prób może być wykonana jednokrotnie. Kwalifikację uzyskują kandydaci wykazujący się co najmniej dobrą sprawnością specjalną i siłową wg podanej tabeli.

4. Kandydaci, którzy osiągnęli pozytywny wynik egzaminu muszą posiadać akceptację Polskiego Związku Gimnastycznego

**Terminy:** I termin: - 09 czerwca 2025r. godz. 10.00 – 11.30  
II termin: - 30 czerwca 2025r. godz. 10.00 – 11.30

**Termin uzupełniający:**  
- 28 lipca 2025r. godz. 8.30 – 10.00

**Miejsce:** Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu ul. K. Górskiego 1  
Hala Leszka Blanika

Szczegółowych informacji dotyczących sprawdzianu udziela trener  
**Czesław Stodkowski** tel. 609 066 108

## JUDO:

**Test sprawności fizycznej** (wybrane próby z MTSF):

1. Skok w dal obunóż z miejsca



2. Siady z leżenia tyłem przez 30 sekund
3. Bieg z przenoszeniem krążków 4 x 10m

Załącznik nr 1. Wyniki prób sprawności fizycznej ogólnej – próby z MTSF (skala punktów)

|   | <b>SIADY Z LEŻENIA<br/>TYŁEM, W 30 SEKUND<br/>(LICZBA)</b>  | <b>SKOK W DAL Z MIEJSCA<br/>(cm)</b>  | <b>BIEG WAHADŁOWY, NA<br/>DYSTANSIE 4x10m (s)</b>   |
|---|---|---|---|
| <u>Kobiety:</u>   | ➤ 33 – 100 pkt<br>➤ 30 - 32 – 75pkt<br>➤ 25 – 29 – 50 pkt<br>➤ 20 – 24 – 25 pkt<br><br>Kobiety o masie ciała:<br>➤ 70-78 kg – plus 3 powt.<br>➤ >78 kg – plus 7 powt.   | ➤ 250cm – 100 pkt<br>➤ 210cm – 249cm – 75pkt<br>➤ 175cm – 209cm – 50 pkt<br>➤ 140cm – 174cm – 25 pkt<br><br>Kobiety o masie ciała:<br>➤ 70-78 kg – plus 20 cm<br>➤ >78 kg – plus 40 cm    | ➤ <u>10,0s – 100 pkt</u><br>➤ <u>10,1s – 11,1s – 75pkt</u><br>➤ <u>11,2s – 12,5s – 50 pkt</u><br>➤ <u>12,6s – 14,0s – 25 pkt</u><br><br>Kobiety o masie ciała:<br>➤ 70-78 kg – minus 1,5 s<br>➤ >78 kg – minus 2,5 s  |
| <u>Mężczyźni:</u>   | ➤ 38 – 100 pkt<br>➤ 33 - 37 – 75 pkt<br>➤ 29 – 32 – 50 pkt<br>➤ 25 – 28 – 25 pkt<br><br>Mężczyźni o masie ciała:<br>➤ 90-105kg –plus 3 powt.<br>➤ >105kg – plus 7 powt. | ➤ 280cm – 100 pkt<br>➤ 250cm – 279cm – 75 pkt<br>➤ 220cm – 249cm – 50 pkt<br>➤ 190cm – 219cm – 25 pkt<br><br>Mężczyźni o masie ciała:<br>➤ 90-105kg – plus 20 cm<br>➤ >105kg – plus 40 cm | ➤ <u>9,0s – 100 pkt</u><br>➤ <u>9,1s – 10,1s – 75 pkt</u><br>➤ <u>10,2s – 11,5s – 50 pkt</u><br>➤ <u>11,6s – 13,0s – 25 pkt</u><br><br>Mężczyźni o masie ciała:<br>➤ 90-105kg – minus 1,5 s<br>➤ >105kg – minus 2,5 s |
| <b>Kryteria punktowe sprawności ogólnej –<br/>próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej</b> |   |   |   |
| Łączna liczba punktów z 3 prób - 225 pkt i więcej   |   | 50 pkt.   |   |
| Łączna liczba punktów z 3 prób – 150 pkt – 224 pkt  |   | 25 pkt.   |   |

## Załącznik nr 2. Kryteria PZJudo dla SMS.

### 1. Umiejętności techniczne - stopień szkoleniowy (skala punktów)

|  |   |
|--|---|
| Umiejętności techniczne<br>– stopień szkoleniowy | III i pół kyu (pas zielono-<br>pomarańczowy) – 10 pkt.<br>IV kyu ( pas pomarańczowy) - 5 pkt. |
|--|---|

### 2. Wyniki uzyskane we współzawodnictwo sportowym

Mistrzostwa Polski Młodzików w roku 2022

|               |         |
|---------------|---------|
| Miejsca 1 - 3 | 25 pkt. |
| Miejsca 5 - 7 | 20 pkt. |

## Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w roku 2022

|               |         |
|---------------|---------|
| Miejsca 1 - 3 | 15 pkt. |
| Miejsca 5 - 7 | 10 pkt. |

### 3. Punktacja komisji kwalifikacyjnej

(Komisja składa się z minimum 2 Trenerów - Trener SMS, Koordynator SMS)

Skala ocen 1- 3.

|         |            |
|---------|------------|
| Ocena 3 | 15 punktów |
| Ocena 2 | 10 punktów |
| Ocena 1 | 5 punktów  |

Komisja kwalifikacyjna dokonuje oceny ucznia/zawodnika biorąc pod uwagę potencjał sportowy (efekty wynikowe udziału we współzawodnictwie sportowym judo, perspektywę rozwoju poziomu sportowego), zaangażowanie w realizację programu szkoleniowego, udział w programie szkolenia Kadry Wojewódzkiej, uzasadnione chęci do podnoszenia poziomu sportowego w SMS.

Kryteria punktowe:

|   |                    |
|---|--------------------|
| Sprawność fizyczna ogólna – 3 próby z MTSF    | max. 50 punktów    |
| Umiejętności techniczne – stopień szkoleniowy | max. 10 punktów    |
| Uzyskane miejsce na MP Młodzików/ MMM         | max. 25 punktów    |
| Ocena działu szkolenia                        | max. 15 punktów    |
| <b>SUMA</b>                                   | <b>100 punktów</b> |

### **WARUNKI UZYSKANIA POZYTYWNEGO WYNIKU REKRUTACJI :**

1. Spełnienie wymogów formalnych (pozytywny zaliczenie egzaminu wstępnego, badania sportowo-lekarskie, zgoda rodziców).
2. Uzyskanie minimum **55 punktów**, w testach dotyczących sprawności, umiejętności i potencjału sportowego.

**Terminy:**    - I termin    **4 czerwca 2025r.**                      godz. **16.30.**  
                     - II termin    **2 lipca 2025r.**                         godz. **16.30**

**Termin uzupełniający:** **24 lipca 2025r.**                                      godz. **17.00**

**Miejsce:** Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku - sala nr XIII - wejście od ulicy Czyżewskiego (nad giełdą narciarską);

Wszystkie próby wykonujemy w stroju gimnastycznym (spodenki, koszulka) na boso (bez skarpetek) na sali judo na materacach (tatami).

### **UWAGA, BARDZO WAŻNE!**

Konieczna jest rejestracja telefoniczna dzień przed przystąpieniem do testu:

- trener Mirosław Smaruj – tel. 502 233 919

Szczegółowych informacji udzielają trenerzy:

Mirosław Smaruj (502 233 919) i Andrzej Rybak (501 065 200)



**Osoby** ubiegające się o przyjęcie do **SMS Judo** w ZSSiMS proszone są o dostarczenie dokumentów potwierdzających stopień szkoleniowy i wyników na MP młodzików (2024 rok), oraz MMM młodzików (2024 rok) do osoby prowadzącej test sprawności fizycznej w dniu, w którym odbywa się test.

Osoby ubiegające się o przyjęcie do **SMS** oprócz testu sprawności fizycznej (zał. 1) podlegają dodatkowej ocenie zgodnie z kryteriami PZJudo (zał. 2).

### **UWAGA, BARDZO WAŻNE!**

Konieczna jest rejestracja telefoniczna dzień przed przystąpieniem do testu:

- trener Mirosław Smaruj – tel. 502 233 919

Szczegółowych informacji udzielają trenerzy:

**Mirosław Smaruj** tel. 502 233 919 i **Andrzej Rybak** tel. 501 065 200

\* \* \* \* \*

## **LEKKA ATLETYKA:**

### **Egzamin dwuetapowy:**

**1.Test sprawności fizycznej** (wybrane próby z MTSF), w zależności od uprawianej bądź deklarowanej grupy konkurencji kandydata do klasy I LO , obowiązuje 6 prób wg załączonej tabeli:

Tabela nr 1

|   |                                 | sprint | wytrzymałość | skoki | rzuty |
|---|---------------------------------|--------|--------------|-------|-------|
| 1 | bieg na 50 m                    | 1      | 1            | 1     | 1     |
| 2 | w dal z/m                       | 1      | 1            | 1     | 1     |
| 3 | bieg ciągły                     | 1      | 1            | 1     | X     |
| 4 | Dynamometr                      | X      | X            | X     | 1     |
| 5 | zwis/podciąganie                | 1      | 1            | 1     | 1     |
| 6 | 4x10m                           | X      | X            | X     | X     |
| 7 | Skłony w przód z leżeniem tyłem | 1      | 1            | 1     | 1     |
| 8 | skłon tułowia w przód           | 1      | 1            | 1     | 1     |

Tabela nr 2

| <b>Sprawność</b> | <b>Suma punktów</b> |     |
|------------------|---------------------|-----|
| wybitna          | 480                 |     |
| wysoka           | 420                 | 479 |
| średnia          | 360                 | 419 |
| niska            | 300                 | 359 |
| bardzo niska     | 249                 |     |

**2.Uzyskanie normy wynikowej** rekomendowanej przez PZLA w wybranej konkurencji lekkoatletycznej – (możliwość uwzględnienia wyniku z oficjalnych zawodów lekkoatletycznych z kalendarza PZLA 2024r.).



| Wskaźniki wynikowe PZLA - kryteria naborowe do SMS Gdańsk - LEKKA ATLETYKA |                 |          |          |                 |               |               |
|--|-----------------|----------|----------|-----------------|---------------|---------------|
| Wiek   | KOBIECY         |          |          | MĘŻCZYŹNI       |               |               |
|  | 15              | 16       | 17       | 15              | 16            | 17            |
| konkurencja  |                 |          |          |                 |               |               |
| 100  | 13,00           | 12,75    | 12,55    | 11,70           | 11,40         | 11,40         |
| 200  | x               | 26,30    | 26,00    | x               | 23,20         | 22,60         |
| 400  | 43,00/300       | 60,60    | 59,40    | 38,00/300       | 52,00         | 51,00         |
| 800  | 1:42.00/600     | 2:22.00  | 2:20.00  | 1:28.80/600     | 2:01.80       | 1:59.00       |
| 1500   | 3:10.00/1000    | 5:00.00  | 4:54.00  | 2:45.00/1000    | 4:18.00       | 4:10.00       |
| 3000   | 7:12.00/2000    | x        | 11:00.00 | 6:12.00/2000    | x             | 9:10.00       |
| 1500/2000prz   | x               | x        | 5:22.50  | x               | x             | 6:20.00       |
| 100/110pł  | 12,70/80pł      | 15,50    | 15,10    | 16,50           | 15,50         | 15,10         |
| 400pł  | 49,20/300pł     | 68,00    | 66,80    | 44,20/300pł     | 58,50         | 56,80         |
| wzwyż  | 1,52            | 1,60     | 1,62     | 1,75            | 1,85          | 1,88          |
| tyczka   | 2,40            | 2,80     | 3,00     | 2,80            | 3,40          | 3,60          |
| w dal  | 5,00            | 5,20     | 5,40     | 6,00            | 6,30          | 6,50          |
| trójskok   | 10,70/wieloskok | 10,60    | 11,00    | 11,90/wieloskok | 12,40         | 13,00         |
| kula 3/5kg   | 10,80           | 12,00    | 12,80    | 12,40           | 14,20         | 16,20         |
| dysk   | 32,00/0,75kg    | 32,00    | 34,00    | 43,00/1kg       | 42,00         | 46,00         |
| młot 3/5kg   | 32,00           | 42,00    | 44,00    | 34,00           | 44,00         | 52,00         |
| oszczep 500/700g   | 32,00           | 38,00    | 40,00    | 45,00/600gr     | 50,00         | 56,00         |
| wielobój   | 2600/5-bój      | 3600     | 3800     | 2500/5-bój      | 5200          | 5400          |
| chód 3/5km   | 17:00.00/3km    | 30:00.00 | 29:00.00 | 29:00.00        | 56:00.00/10km | 54:00.00/10km |

#### UWAGA !

Zawodnik, który uzyskuje wynik przewidziany dla danego wieku otrzymuje dodatkowo 420pkt do wyniku testu MTSF

Uzyskana, łączna, minimalna suma punktów **kwifikująca** kandydata - **840 pkt.**

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc oferowanych przez szkołę.

**Terminy:** I termin: - 05 czerwca 2025r. godz. 10.00  
II termin: - 01 lipca 2025r. godz. 10.00

**Termin uzupełniający:**  
- 24 lipca 2025r. godz. 10.00

**Miejsce:** Zespół Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku  
ul. Subisława 22 (sala gimnastyczna),

**Uwaga!** Obowiązuje strój sportowy oraz obuwie na halę sportową (z jasną podeszwą)

Szczegółowych informacji udzielają trenerzy:

Aleksandra Walczak (tel. 691 766 774) i Maciej Ratajczak (tel. 730 033 707)

## PŁYWANIE:

Zestaw prób sprawności fizycznej w pływaniu:

### 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:

##### 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 /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/15 lat lub II/14 lat)

| Ilość punktów | Dziewczęta 15 lat | Dziewczęta 14 lat | Chłopcy 15 lat | Chłopcy 14 lat |
|---------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 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        |



**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/15 lat lub II/14 lat)

| ilość punktów | Dziewczęta 15 lat | Dziewczęta 14 lat | Chłopcy 15 lat | Chłopcy 14 lat |
|---------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 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        |

*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 – zgodnie z zasadami MTSF

| Ilość punktów | Dziewczeta<br>15 lat | Dziewczeta<br>14 lat | Chłopcy 15<br>lat | Chłopcy 14<br>lat |
|---------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| 100           | 44-49                | 42-47                | 14-15             | 12-13             |
| 90            | 39-43                | 37-41                | 12-13             | 10-11             |
| 80            | 34-38                | 32-36                | 10-11             | 8-9               |
| 70            | 29-33                | 27-31                | 8-9               | 7                 |
| 60            | 24-28                | 22-26                | 7                 | 6                 |
| 50            | 19-23                | 17-21                | 6                 | 5                 |
| 40            | 14-18                | 12-16                | 5                 | 4                 |
| 30            | 9-13                 | 8-11                 | 4                 | 3                 |
| 20            | 5-8                  | 5-7                  | 3                 | 2                 |
| 10            | 0-4                  | 0-4                  | 2                 | 1                 |

### 2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż – zgodnie z zasadami MTSF

| Ilość punktów | Dziewczeta<br>15 lat | Dziewczeta<br>14 lat | Chłopcy 15<br>lat | Chłopcy 14<br>lat |
|---------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
|---------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------|

|     |         |         |         |         |
|-----|---------|---------|---------|---------|
| 100 | 211-220 | 206-215 | 261-270 | 246-255 |
| 90  | 201-210 | 196-205 | 251-260 | 236-245 |
| 80  | 191-200 | 186-195 | 241-250 | 226-235 |
| 70  | 181-190 | 176-185 | 231-240 | 216-225 |
| 60  | 171-180 | 166-175 | 221-230 | 206-215 |
| 50  | 161-170 | 156-165 | 211-220 | 196-205 |
| 40  | 151-160 | 146-155 | 201-210 | 186-195 |
| 30  | 141-150 | 136-145 | 191-200 | 176-185 |
| 20  | 131-140 | 126-135 | 181-190 | 166-175 |
| 10  | 121-130 | 116-125 | 171-180 | 156-165 |

### 3.Siła mięśni brzucha – zgodnie z zasadami MTSF

| Ilość punktów | Dziewczęta<br>15 lat | Dziewczęta<br>14 lat | Chłopcy 15<br>lat | Chłopcy 14<br>lat |
|---------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| 100           | 33-34                | 33-34                | 36-37             | 35-36             |
| 90            | 31-32                | 31-32                | 34-35             | 33-34             |
| 80            | 29-30                | 29-30                | 32-33             | 31-32             |
| 70            | 27-28                | 27-28                | 30-31             | 29-30             |
| 60            | 25-26                | 25-26                | 29                | 28                |
| 50            | 24                   | 24                   | 28                | 27                |
| 40            | 23                   | 23                   | 27                | 26                |
| 30            | 22                   | 22                   | 26                | 25                |
| 20            | 21                   | 21                   | 25                | 24                |
| 10            | 20                   | 20                   | 24                | 23                |

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę.

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

**– dla kandydatów do SMS – 350 punktów (tym podczas prób w wodzie minimum 200 pkt.)**

**Terminy:** I termin: - **7 czerwca 2025r.** godz. **8.00**  
II termin: - **30 czerwca 2025r.** godz. **8.00**

**Termin uzupełniający:** - **29 lipca 2025r.** godz. **9.00**



W terminie uzupełniającym ocenie podlegać będzie jedynie poziom sportowy kandydata na podstawie jego rezultatów uzyskanych w sezonie 2024/2025

**Miejsce:** Pływalnia Zespołu Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego ul. Subisława 22  
(Kandydaci muszą mieć strój do zajęć w wodzie oraz na lądzie).

**W związku z planowanymi pracami remontowymi na pływalni przy ul. Subisława 22 niezbędnym jest telefoniczna weryfikacja przed egzaminem w/w informacji z koordynatorem sekcji pływania - trenerem Michałem Majewskim - tel. 663 289 875**

## § 7

### **MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – opis testu**

Bateria testów składa się z 8 prób. Badania sprawności fizycznej zaleca się przeprowadzić w ciągu 2 dni, przy czym próby 1, 2, 3 w pierwszym, zaś 4, 5, 6, 7, 8 - w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się w ciągu jednego dnia, wskazane jest, aby wytrzymałość mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

#### **1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:**

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

c) uwagi

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, lista badanych.

#### **2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**

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.

d) sprzęt i pomoce

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

#### **3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:**

1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat 800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat 600 m - dla dzieci do 12 lat

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

c) uwagi

Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych -względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, lista badanych



#### **4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:**

##### **a) wykonanie**

Badany ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.

##### **b) pomiar**

Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.

##### **c) uwagi**

Dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego ręczce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.

##### **d) sprzęt i pomoce**

dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

#### **5.I. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków:**

##### **a) wykonanie**

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 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

##### **c) uwagi**

Test należy przerwać, jeśli badany robi 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.

##### **d) sprzęt i pomoce**

drążek lub poręcz, magnezja, taboret.

#### **5.II. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:**

##### **a) wykonanie**

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa. 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 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych 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.

##### **d) sprzęt i pomoce**

drążek lub poręcz, krzesło, magnezja.

#### **6. Bieg zwinnosciowy:**

##### **a) wykonanie**

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

##### **b) pomiar**

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

##### **c) uwagi**

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

##### **d) sprzęt i pomoce**

czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

#### **7. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły 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. 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.

d) sprzęt i pomoce  
mata, czasomierz.

**8. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:**

a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) uwagi

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) sprzęt i pomoce

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

**§ 8**

**Zasady przeliczania na punkty wyników egzaminu ośmioklasisty, ocen na świadectwie z wybranych, obowiązkowych zajęć edukacyjnych oraz innych osiągnięć kandydata, zgodnie z obowiązującymi przepisami.**

DYREKTOR  
Zespołu Szkół Sportowych  
i Mistrzostwa Sportowego  
  
mgr Ewa Leyk-Latowska