

**REGULAMIN SZKOLNEJ KOMISJI REKRUTACYJNO-KWALIFIKACYJNEJ  
ZESPOŁU SZKÓŁ SPORTOWYCH I MISTRZOSTWA SPORTOWEGO w GDAŃSKU  
XII Sportowe Liceum Ogólnokształcące z oddziałami mistrzostwa sportowego**

**Dotyczy klasy sportowej „I M”**

**§ 1**

Na podstawie Zarządzenia Nr 10/2022 Pomorskiego Kuratora Oświaty z dnia 28 stycznia 2022r. w sprawie terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego i uzupełniającego, w tym terminów składania dokumentów do klas I szkół ponadpodstawowych, w województwie na rok szkolny 2022/2023.

**Szkolna Komisja Rekrutacyjno- Kwalifikacyjna**

**XII Liceum Ogólnokształcącego w Gdańsku, ul. Subisława 22 w składzie:**

- Przewodniczący** - Walczak Leszek
- Członkowie**
- Dancewicz Tomasz
  - Uranowska-Krysiewicz Danuta
  - Kosmecka Krystyna
  - Koperski Adam
  - Smaruj Mirosław
  - Majewski Michał
  - Wałęsa Agnieszka

**Informuje, że:**

**XII Sportowe Liceum Ogólnokształcące prowadzi szkolenie w oddziałach mistrzostwa sportowego w n/w dyscyplinach sportowych:**

- gimnastyka sportowa
- judo
- lekka atletyka
- pływanie

**§ 2**

**WYKAZ KLAS PIERWSZYCH - XII SPORTOWE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE  
ROK SZKOLNY 2022/23:**

**Klasa I M - uczniowie uprawiający judo, gimnastykę sportową, lekkoatletykę, pływanie**

**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 klas I XII LO na rok szkolny 2022/2023**

- 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 16 maja do 31 maja 2022r. do godz. 15.00**
- Uzupelnienie wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej o świadectwo ukończenia szkoły podstawowej i o zaświadczenie o wyniku egzaminu ośmioklasisty oraz złożenie nowego wniosku, w tym zmiana przez kandydata wniosku o przyjęcie, z uwagi na zamianę szkół do których kandyduje,  
- **od 24 czerwca do 13 lipca 2022r. do godz. 15.00**
- Przeprowadzenie testów sprawności fizycznej w podstawowym terminie rekrutacyjnym  
- **I termin - od 01 do 13 czerwca 2022r.**  
- **II termin – do 07 lipca 2022r.**

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

Terminy testów w poszczególnych dyscyplinach zamieszczone poniżej.

Przeprowadzenie rekrutacji w II terminie 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 17 czerwca 2022r.** - **II termin - 08 lipca 2022r.**
- Weryfikacja wniosków o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej i dokumentów potwierdzających spełnianie przez kandydata warunków poświadczonych w oświadczeniach – **do 13 lipca 2022r.**
- Weryfikacja wniosków o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej i dokumentów potwierdzających spełnianie przez kandydata warunków lub kryteriów branżowych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym – **do 20 lipca 2022r.**
- Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do szkoły – **21 lipca 2021r.**
- 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 - **od 22 do 28 lipca 2022r., do godz. 15.00**
- Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów przyjętych i kandydatów nieprzyjętych - **29 lipca 2022r. 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 egzaminu zastosowano unifikację punktową, umożliwiającą obiektywne porównanie wyników egzaminów sprawnościowych w przeprowadzanych testach – **promujący** zakres punktacji mieści się w przedziale od **420** do **1000** pkt.

## § 6

**Wymagania, kryteria i terminy przeprowadzenia prób sprawności fizycznej do klasy pierwszej oddziału mistrzostwa sportowego XII Liceum Ogólnokształcącego:**

### 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 łakach	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 nachwyty i podchwyt na poręczach	10
Kołowroty z ½ obr. w nachwyty 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: - **02 i 09 czerwca 2022r.** godz. **7.20 – 9.30**  
II termin: - **16 czerwca 2022r.** godz. **7.20 – 9.30**

**Termin uzupełniający:** - **09 sierpnia 2022** godz. **7.20 – 9.30**

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

Szczegółowych informacji dotyczących sprawdzianu udziela trener  
**Adam Koperski** tel. (606 419 550)

## 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 4X10m

**Terminy:** I termin: - **08 czerwca 2022r.** godz. **16.30**  
II termin: - **22 czerwca 2022r.** godz. **16.30**

**Termin uzupełniający:** - **09 sierpnia 2022r.** godz. **16.30**

**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 bosy (bez skarpetek) na sali judo na materacach (tatami).

**Osoby** ubiegające się o przyjęcie do **oddziału mistrzostwa sportowego w Judo**, w ZSSiMS proszone są o dostarczenie dokumentu potwierdzającego stopień szkoleniowy do osoby prowadzącej test sprawności fizycznej w dniu, w którym odbywa się test.

## **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** oprócz testu sprawności fizycznej (zał. 1) podlegają dodatkowej ocenie zgodnie z kryteriami PZJudo (zał. 2), w oparciu o umiejętności techniczne (stopień szkoleniowy),

miejsce w rankingu PZJudo i punktację działu szkolenia. Należy uzyskać minimum **55 punktów** w testach dotyczących sprawności, umiejętności i potencjału sportowego.

Tabela 1. Punktacja prób sprawności fizycznej ogólnej – próby z MTSF (skala punktów)

	<b>SIADY Z LEŻENIA TYŁEM, W 30 SEKUND (LICZBA)</b>	<b>SKOK W DAL Z MIEJSCA (cm)</b>	<b>BIEG WAHADŁOWY, NA DYSTANSIE 4x10m (s)</b>
<u>Kobiety:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 33 – 100 pkt</li> <li>➤ 30 - 32 – 75pkt</li> <li>➤ 25 – 29 – 50 pkt</li> <li>➤ 20 – 24 – 25 pkt</li> </ul> <p>Kobiety o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 70-78 kg – plus 3 powt.</li> <li>➤ &gt;78 kg – plus 7 powt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 250cm – 100 pkt</li> <li>➤ 210cm – 249cm – 75pkt</li> <li>➤ 175cm – 209cm – 50 pkt</li> <li>➤ 140cm – 174cm – 25 pkt</li> </ul> <p>Kobiety o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 70-78 kg – plus 20 cm</li> <li>➤ &gt;78 kg – plus 40 cm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 9,0s – 100 pkt</li> <li>➤ 9,1s – 10,1s – 75pkt</li> <li>➤ 10,2s – 11,5s – 50 pkt</li> <li>➤ 11,6s – 13,0s – 25 pkt</li> </ul> <p>Kobiety o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 70-78 kg – minus 1,5 s</li> <li>➤ &gt;78 kg – minus 2,5 s</li> </ul>
<u>Mężczyźni:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 38 – 100 pkt</li> <li>➤ 33 - 37 – 75 pkt</li> <li>➤ 29 – 32 – 50 pkt</li> <li>➤ 25 – 28 – 25 pkt</li> </ul> <p>Mężczyźni o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 90-105kg – plus 3 powt.</li> <li>➤ &gt;105kg – plus 7 powt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 280cm – 100 pkt</li> <li>➤ 250cm – 279cm – 75 pkt</li> <li>➤ 220cm – 249cm – 50 pkt</li> <li>➤ 190cm – 219cm – 25 pkt</li> </ul> <p>Mężczyźni o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 90-105kg – plus 20 cm</li> <li>➤ &gt;105kg – plus 40 cm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 8s – 100 pkt</li> <li>➤ 8,1s – 9,1s – 75 pkt</li> <li>➤ 9,2s – 10,2s – 50 pkt</li> <li>➤ 10,3s – 12s – 25 pkt</li> </ul> <p>Mężczyźni o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 90-105kg – minus 1,5 s</li> <li>➤ &gt;105kg – minus 2,5 s</li> </ul>
<b>Kryteria punktowe sprawności ogólnej – próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej</b>			
Łączna liczba punktów z 3 prób - <b>225 pkt i więcej</b>		<b>50 pkt.</b>	
Łączna liczba punktów z 3 prób – <b>150 pkt – 224 pkt</b>		<b>25 pkt.</b>	

Załącznik nr 2. Kryteria PZJudo dla oddziałów mistrzostwa sportowego.

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

Umiejętności techniczne – stopień szkoleniowy	Minimum III kyu (pas zielony) – <b>25 pkt.</b>
---	--

**2. Miejsce w rankingu Polskiego Związku Judo (w danej kategorii wiekowej)**

Miejsca 1 – 3	<b>10 pkt</b>
Miejsca 3 – 8	<b>7 pkt</b>
Miejsca 9 – 12	<b>5 pkt</b>

Miejsca 13 – 20	2 pkt
-----------------	-------

3. **Punktacja działu szkolenia (Skład działu szkolenia, składający się z minimum 2 Trenerów np. dyrektor sportowy, koordynator SMS)**

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

4. **Kryteria punktowe:**

Sprawność fizyczna ogólna – 3 próby z MTSF	max. 50 punktów
Umiejętności techniczne – stopień szkoleniowy	max. 25 punktów
Ranking PZ Judo	max. 10 punktów
Ocena działu szkolenia	max. 15 punktów
	100 punktów

\* \* \* \* \*

## **LEKKA ATLETYKA:**

**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

Uzyskana, łączna, minimalna suma punktów kwalifikująca kandydata - **420 pkt.** (tabela na 2)

Tabela nr 2

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	480	
wysoka	420	479
średnia	360	419
niska	300	359
bardzo niska	249	

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

**Terminy:** I termin: - 2 czerwca 2022r. godz. 12.30  
 II termin: - 14 czerwca 2022r. godz. 10.00

## Termin uzupełniający:

- 08 sierpnia 2021

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:

- 1.Kandydat musi być członkiem Klubu Sportowego zarejestrowanego w Polskim Związku Pływackim.
- 2.Kandydat musi posiadać Kartę Zdrowia Sportowca z aktualnym wpisem o braku przeciwwskazań do uprawiania pływania, wydanym przez uprawnioną przychodnię sportowo-lekarską.
- 3.Kandydat musi posiadać Licencję Zawodnika wydaną przez Polski Związek Pływacki.

### I. Próby sprawności w wodzie

#### **1.Próba sprawności fizycznej stylem własnym**

Start zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.09 – 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
<b>Dziewczyny</b>	400	300	200	150	100	50
<b>Chłopcy</b>	400	300	200	150	100	50

#### **Zawodnicy 14-letni**

	II	II/17-18	II/16	II/15	II/14	II/13
<b>Dziewczyny</b>	400	300	200	150	100	50
<b>Chłopcy</b>	400	300	200	150	100	50

#### **2.Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m \***

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.09-31.05.

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. Wyttrzymałość 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 podudziemi/ - 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 łądzie**

**1.Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku - (patrz niżej MTSF)**

**a) wykonanie /dziewczęta/**

**b) wykonanie /chłopcy/**

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 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 - (patrz niżej MTSF)

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 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 - (patrz niżej MTSF)

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 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. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Liceum w porozumieniu z organem prowadzącym.

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

- dla kandydatów do SMS – 500 punktów (tym podczas prób w wodzie minimum 350 pkt.)

**Terminy:** I termin: - 11 czerwca 2022 r. godz. 9.30  
II termin: - 18 czerwca 2021 r. godz. 9.30

**Termin uzupełniający:** - 09 sierpnia 2022 godz. 9.30

Pływalnia Zespołu Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego ul. Subisława 22

Kandydat musi posiadać strój na pływalnię oraz salę gimnastyczną  
Szczegółowych informacji udziela trener Majewski Michał - 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 zrobi 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 przestawionego 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 wytrzymałych 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 zwinnościowy:**

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

Próby 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 najniższą palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próby 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 przyspieszeń.

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 Kucharska