

**Próby sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów
dla kandydatów do Liceum ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św.
(pływanie – uczniowie 14 i 15 letni)**

Próby sprawności fizycznej przeprowadzane będą zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Pływackiego. Dokładny opis prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze zawodników 14-letnich i 15-letnich pod adresem: https://www.polswim.pl/sites/default/files/1_program_szkolenia_sportowego_mlodziwie_2020_2_0.pdf

I. Próby sprawności w wodzie.

1. Styl własny - pływalnia 25 m- **max 100 pkt.**
2. Wszechstronność stylowa 200 m stylem zmiennym pływalnia 25 m- **max 100 pkt.**
3. Wytrzymałość tlenowa 400 m stylem dowolnym pływalnia 25 m - **max 100 pkt.**
4. Technika pływania- ocena techniki wszystkich stylów pływackich – **max 100 pkt.**

II. Sprawność na lądzie.

1. Siła kończyn górnych- **max 100 pkt.**
2. Moc kończyn dolnych skok w dal obunóż- **max 100 pkt.**
3. Siła mięśni brzucha- **max 100 pkt.**

Punktacja dla kandydatów 14-letnich

Klasa sportowa	II	II-17/18	II/16	II/15	II/14	III/13
Punkty za klasę	400	300	200	150	100	50
Suma punktów	1100	1000	900	850	800	750

Punktacja dla kandydatów 15-letnich

Klasa sportowa	I	II	II-17/18	II/16	II/15	II/14
Punkty za klasę	400	300	200	150	100	50
Suma punktów	1100	1000	900	850	800	750

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio: – dla kandydatów do SMS – 250 punktów (tym podczas prób w wodzie minimum **150 pkt.**)

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Zasady przeliczania punktów w procesie rekrutacyjnym:

1100 pkt.-1000 pkt.- **100 pkt.**

900 pkt.-800 pkt.- **95 pkt.**

700 pkt.-600 pkt.- **90 pkt.**

500 pkt. – 400 pkt. -**85 pkt.**

400 pkt- 300 pkt- **80 pkt.**

200 pkt-150 pkt- **75 pkt.**

Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu 12 czerwca 2026 r. od godz. 9.00 (I termin) oraz 19 czerwca 2026 r. od godz. 9.00 (II termin) na pływalni „Rawszczyzna”, ul. Mickiewicza 32, 27 – 400 Ostrowiec Św.

Na egzaminie sprawnościowym obowiązuje strój sportowy: kostium jednoczęściowy (dziewczęta), kąpielówki (chłopcy), czepek, ręcznik i klapki.