

## Próby sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów

dla kandydatów do Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św.

(piłka wodna)

Próby sprawności fizycznej przeprowadzane będą zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Pływackiego, zawartymi w „Zestawie prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do I klasy liceum szkół mistrzostwa sportowego oraz oddziałów i szkół sportowych w pływaniu dla absolwentów szkoły podstawowej”.

Punkty będą przyznawane wg poniższej tabeli:

1	<b>Próby sprawności w wodzie</b> Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• styl motylkowy</li> <li>• styl grzbietowy</li> <li>• styl klasyczny</li> <li>• styl dowolny</li> </ul>	25 pkt. 25 pkt. 25 pkt. 25 pkt.	<b>100 pkt.</b>
2	<b>Próby sprawności na lądzie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siła kończyn górnych – zwis/ podciąganie na drążku</li> <li>• siła mięśni brzucha</li> <li>• moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż</li> </ul>	100 pkt. 100 pkt. 100 pkt.	<b>300 pkt.</b>
3	<b>Próby testowe sprawności pływackiej</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 m kraulem na czas</li> <li>• 200 m kraulem na czas</li> <li>• 6 x 50 m kraulem w 1 minucie</li> </ul>	100 pkt. 100 pkt. 100 pkt.	<b>300 pkt.</b>
4	<b>Próby testowe sprawności specjalnej</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pływanie na czas z piłką 50 m (drybling piłki)</li> <li>• rzut piłką na odległość (prawa i lewa ręka)</li> <li>• wyskoki w wodzie w ciągu 1 minuty (prawa i lewa ręka)</li> <li>• wyskoki w bramce dla bramkarzy</li> <li>• obserwacja zawodników w czasie gry</li> </ul>	100 pkt. 100 pkt. 100 pkt. 100 pkt. 100 pkt.	<b>400 pkt.</b>
		<b>Razem</b>	<b>1100 pkt.</b>

### Kryteria punktowe za próby sprawności na lądzie

Liczba punktów	siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku	siła mięśni brzucha	moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż
	(ilość powtórzeń)	(ilość powtórzeń)	
100	10	35 – 36	230 – 240 cm
90	9	33 – 34	220 – 230 cm
80	8	31 – 32	210 – 220 cm
70	7	29 – 30	200 – 210 cm
60	6	28	190 – 200 cm
50	5	27	180 – 190 cm
40	4	26	170 – 180 cm
30	3	25	160 – 170 cm
20	2	24	150 – 160 cm
10	1	23	140 – 150 cm

## Kryteria punktowe za próby sprawności pływackiej

Liczba punktów	50 m kraulem na czas	200 m kraulem na czas	6 x 50 m kraulem w 1 minucie
100	27,0 s	2 min 15 s	175 – 180 s
90	27,5 s	2 min 20 s	180 – 185 s
80	28,0 s	2 min 25 s	185 – 190 s
70	28,5 s	2 min 30 s	190 – 195 s
60	29,0 s	2 min 35 s	195 – 200 s
50	29,5 s	2 min 40 s	200 – 205 s
40	30,0 s	2 min 45 s	205 – 210 s
30	30,5 s	2 min 50 s	210 – 215 s
20	31,0 s	2 min 55 s	215 – 220 s
10	31,5 s	3 min 00 s	220 – 225 s

## Kryteria punktowe za próby sprawności specjalnej

Liczba punktów	plywanie na czas z piłką 50 m (drybling piłki)	rzut piłką na odległość (prawa i lewa ręka)	wyskoki w wodzie w ciągu 1 minuty (prawa i lewa ręka)	wyskoki w bramce dla bramkarzy	obserwacja zawodników w czasie gry
100	29,5 s	35 m	45	30	20 pkt.
90	30,0 s	34 m	44	29	18 pkt.
80	30,5 s	33 m	43	28	16 pkt.
70	31,0 s	32 m	42	27	14 pkt.
60	31,5 s	31 m	41	26	12 pkt.
50	32,0 s	30 m	40	25	10 pkt.
40	32,5 s	29 m	39	24	8 pkt.
30	33,0 s	28 m	38	23	6 pkt.
20	33,5 s	27 m	37	22	4 pkt.
10	34,0 s	26 m	36	21	2 pkt.

**Minimalny próg punktowy**, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testowym wynosi **150 punktów** (w tym podczas prób w wodzie **minimum 80 pkt.**).

Zasady przeliczania punktów w procesie rekrutacyjnym:

1100 pkt – przyznane **100 pkt**

1000 pkt – przyznane **90 pkt**

900 pkt – przyznane **80 pkt**

800 pkt – przyznane **70 pkt**

700 pkt – przyznane **60 pkt**

600 pkt – przyznane **50 pkt**

500 pkt – przyznane **40 pkt**

400 pkt – przyznane **30 pkt**

300 pkt – przyznane **20 pkt**

200 pkt – przyznane **15 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: kąpielówki, czepek, ręcznik i klapki.