

**Próby sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów  
dla kandydatów do Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św.  
(pływanie – uczniowie 11 - 13 letni)**

Próby sprawności fizycznej przeprowadzane będą zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Pływackiego. Dokładny opis prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze zawodników 11-13-letnich pod adresem: [https://www.polswim.pl/sites/default/files/1\\_program\\_szkolenia\\_sportowego\\_mlodziezy\\_2020\\_2\\_0.pdf](https://www.polswim.pl/sites/default/files/1_program_szkolenia_sportowego_mlodziezy_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 11-letnich**

Klasa sportowa	II/14	III/13	III/12
Punkty za klasę	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>150</b>
Suma punktów	<b>950</b>	<b>900</b>	<b>850</b>

**Punktacja dla kandydatów 12-letnich**

Klasa sportowa	II/15	II/14	III/13	III/12
Punkty za klasę	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>100</b>
Suma punktów	<b>950</b>	<b>900</b>	<b>850</b>	<b>800</b>

**Punktacja dla kandydatów 13-letnich**

Klasa sportowa	II/16	II/14	III/13	III/12	III/11
Punkty za klasę	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>100</b>	<b>50</b>
Suma punktów	<b>950</b>	<b>900</b>	<b>850</b>	<b>800</b>	<b>750</b>

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio: - dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – **150 punktów** (w tym podczas prób w wodzie minimum **80 punktów**).

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

Zasady przeliczania punktów w procesie rekrutacyjnym:

950 pkt.- 850 pkt.- **100 pkt.**

750 pkt.- 650 pkt.- **95 pkt.**

550 pkt.- 450 pkt.- **90 pkt.**

350 pkt.- 250 pkt - **85 pkt.**

150 pkt.- **80 pkt.**

**Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu 12 czerwca 2026 r. od godz. 9.00 oraz 19 czerwca 2026 r. od godz. 09.00 na basenie „Rawszczyzna”, ul. Mickiewicza 32, 27 – 400 Ostrowiec Św.**