

**Próby sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów
dla kandydatów do Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św.
(piłka wodna)**

Próby sprawności fizycznej przeprowadzane będą zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Pływackiego, zawartymi w „*Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VI klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego*”.

Punkty będą przyznawane wg poniższej tabeli:

1	Próby sprawności w wodzie Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich: <ul style="list-style-type: none"> • styl motylkowy • styl grzbietowy • styl klasyczny • styl dowolny 	25 pkt. 25 pkt. 25 pkt. 25 pkt.	100 pkt.
2	Próby sprawności na lądzie <ul style="list-style-type: none"> • siła kończyn górnych – zwis/ podciąganie na drążku • siła mięśni brzucha • moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż 	100 pkt. 100 pkt. 100 pkt.	300 pkt.
3	Próby testowe sprawności specjalnej <ul style="list-style-type: none"> • pływanie 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) 	100 pkt. 100 pkt. 100 pkt.	300 pkt.
		Razem	700 pkt.

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
	CHŁOPCY (ilość powtórzeń)	CHŁOPCY (ilość powtórzeń)	CHŁOPCY
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 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)
	CHŁOPCY	CHŁOPCY	CHŁOPCY
100	38	20 m	30
90	39	19 m	29
80	40	18 m	28
70	41	17 m	27
60	42	16 m	26
50	43	15 m	25
40	44.	14 m	24
30	45	13 m	23
20	46	12 m	22
10	47	11 m	21

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:

700 pkt – przyznane **100 pkt**

600 pkt – przyznane **80 pkt**

450 pkt – przyznane **60 pkt**

300 pkt – przyznane **40 pkt**

150 pkt – przyznane **20 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.