



# PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PŁYWANIE

(opracowane na podstawie warunków ustalonych przez Polski Związek Pływacki)



# Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do I klasy liceum Szkół Mistrzostwa Sportowego, Szkół Sportowych oraz oddziałów sportowych w publicznej szkole ponadgimnazjalnej ogólnodostępnej w pływaniu.

## I. Próby sprawności w wodzie

### 1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.01 – 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.

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie 01 stycznia – 31 maj, wyniki zamieszczone na stronie [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)

Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	M	I	II	II/17-18	II/16	II/15
Dziewczyny	400	300	200	150	100	50
Chłopcy	500	400	300	200	100	50

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

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05.

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/16 lat)

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	2.32,63	2.19,33
90	2.35,68	2.22,12
80	2.38,74	2.24,90
70	2.41,79	2.27,69
60	2.44,84	2.30,48
50	2.47,89	2.33,26
40	2.50,95	2.36,05
30	2.54,00	2.38,84
20	2.57,05	2.41,62
10	3.00,10	2.44,41



### 3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m \*

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05.

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/16 lat)

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	4.40,89	4.18,24
90	4.46,51	4.23,40
80	4,52,13	4.28,57
70	4,57,74	4.33,73
60	5.03,36	4.38,90
50	5.08,98	4.44,06
40	5.14,60	4.49,23
30	5.20,21	4.54,39
20	5.25,83	4.59,56
10	5.31,45	5.04,72

\* 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 podudziami/ - 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

#### *a) wykonanie /dziewczęta/*

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. 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 I 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.

#### *a) wykonanie /chłopcy/*

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 I raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu



*c) uwagi*

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą.

Drażek 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.

16 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	45-50 s	14-15
90	40-45 s	12-13
80	35-40 s	10-11
70	30-35 s	8-9
60	25-30 s	7
50	20-25 s	6
40	15-20 s	5
30	10-15 s	4
20	5-10 s	3
10	0-5 s	2

## 2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

*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.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	210-220	270-280
90	200-210	260-270
80	190-200	250-260
70	180-190	240-250
60	170-180	230-240
50	160-170	220-230
40	150-160	210-220
30	140-150	200-210
20	130-140	190-200
10	120-130	180-190



### 3. Siła 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 (dotyka łopatkami do materacu). 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.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	33-34	36-37
90	31-32	34-35
80	29-30	32-33
70	27-28	30-31
60	25-26	29
50	24	28
40	23	27
30	22	26
20	21	25
10	20	24

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 – 250 punktów (tym podczas prób w wodzie minimum 150 pkt.)
- dla kandydatów do oddziałów sportowych w szkole ponadgimnazjalnej – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 100 pkt.)



**Tabela przeliczeniowa punktów uzyskanych we wszystkich próbach sprawności fizycznej  
w celu rekrutacji do klasy I pływackiej Liceum Sportowego w Dąbrowie Górniczej**

Suma punktów uzyskanych w próbach sprawności Polskiego Związku Pływackiego	Punkty rekrutacyjne
700	200
698	199
696	198
694	197
692	196
690	195
688	194
686	193
684	192
682	191
680	190
678	189
676	188
674	187
672	186
670	185
668	184
666	183
664	182
662	181
660	180
658	179
656	178
654	177
652	176
650	175
648	174
646	173
644	172
642	171
640	170
638	169
636	168
634	167
632	166
630	165
628	164
626	163
624	162
622	161
620	160
618	159
616	158
614	157
612	156
610	155
608	154

606	153
-----	-----

**Tabela punktowa – c.d.**

Suma punktów uzyskanych w próbach sprawności Polskiego Związku Pływackiego	Punkty rekrutacyjne
604	152
602	151
600	150
598	149
596	148
594	147
592	146
590	145
588	144
586	143
584	142
582	141
580	140
578	139
576	138
574	137
572	136
570	135
568	134
566	133
564	132
562	131
560	130
558	129
556	128
554	127
552	126
550	125
548	124
546	123
544	122
542	121
540	120
538	119
536	118
534	117
532	116
530	114
528	113
526	112
524	111
522	110
520	109
518	108
516	107
514	106



512	105
510	104
508	103
506	102

**Tabela punktowa – c.d.**

Suma punktów uzyskanych w próbach sprawności Polskiego Związku Pływackiego	Punkty rekrutacyjne
504	101
502	100
500	99
497	98
494	97
491	96
488	95
485	94
482	93
479	92
476	91
473	90
470	89
467	88
464	87
461	86
458	85
455	84
452	83
449	82
446	81
443	80
440	79
437	78
434	77
431	76
428	75
425	74
422	73
419	72
416	71
413	70
410	69
407	68
404	67
401	66
398	65
395	64
392	63
389	62
386	61
383	60
380	59

375	58
370	57
365	56
360	55
355	54

**Tabela punktowa – c.d.**

Suma punktów uzyskanych w próbach sprawności Polskiego Związku Pływackiego	Punkty rekrutacyjne
350	53
345	52
340	51
335	50
330	49
320	48
310	47
300	46
290	45
280	44
270	43
260	42
250	41
240	40
230	39
220	38
210	37
200	36
190	35
180	34
170	33
160	31-32
150	29-30
140	27-28
130	25-26
120	23-24
110	21-22
100	19-20
90	17-18
80	15-16
70	13-14
60	11-12
50	9-10
40	7-8
30	5-6
20	3-4
10	1-2