

Siemianowice Śląskie, 27 lutego 2026 r.

Zespół Szkół Sportowych w Siemianowicach Śląskich

---

# Procedury Rekrutacyjne

## V Liceum Ogólnokształcącego Sportowego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Zespole Szkół Sportowych w Siemianowicach Śląskich

### Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737) ogłoszono dnia 16 maja 2024 r. obowiązuje od dnia 1 września 2017 r.
2. Statut Zespołu Szkół Sportowych;
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego ze z późniejszymi zmianami;
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 18 listopada 2022 r. w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół, placówek i centrów (Dz. U. z 2022 r. poz. 2431);
5. Art. 154 ust. 1 pkt. 2, art.161 ustawy Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737, ze zm.)

## I. Informacje ogólne

W roku szkolnym 2026/2027 przewidywane jest utworzenie:

**klasy mistrzostwa sportowego (dyscyplina sportowa: pływanie, piłka siatkowa, piłka nożna)  
o profilach:**

1. **Humanistycznym**  
(przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym to historia, wiedza o społeczeństwie i język angielski);
2. **Biologiczno-chemicznym**  
(przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym to biologia, chemia i język angielski);
3. **Informatycznym**  
(przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym to matematyka, informatyka i język angielski).

## II. Kryteria rekrutacji

1. Rekrutacja do V Liceum Ogólnokształcącego Sportowego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Zespole Szkół Sportowych w Siemianowicach Śląskich odbywa się drogą elektroniczną za pośrednictwem serwisu <https://slaskie.edu.com.pl/>
2. O przyjęcie do klasy pierwszej V Liceum Ogólnokształcącego Sportowego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Zespole Szkół Sportowych w Siemianowicach Śląskich mogą ubiegać się absolwenci szkoły podstawowej.

3. W przypadku **równorzędnych wyników** uzyskanych w I etapie postępowania rekrutacyjnego o przyjęciu kandydatów do klasy pierwszej V Liceum Ogólnokształcącego Sportowego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Zespole Szkół Sportowych w Siemianowicach Śląskich decydują kryteria opracowane przez szkolną komisję rekrutacyjną.
4. Szkolna komisja rekrutacyjna ustala następujące **przedmioty**, z których oceny będą przeliczane na punkty:
  - **język polski,**
  - **matematyka,**
  - **język angielski,**
  - oraz jeden z wybranych przedmiotów, z którego uczeń otrzymał najwyższą ocenę: **historia, wiedza o społeczeństwie, biologia, chemia, informatyka.**
5. Szczegółowe zasady przeliczania punktów za oceny z wybranych zajęć edukacyjnych i innych osiągnięć ucznia wymienionych na **świadczenie ukończenia szkoły podstawowej:**

a) Punkty za oceny

**z języka polskiego, matematyki,**

- dopuszczający – po 10 pkt.
- dostateczny – po 15 pkt.
- dobry – po 25 pkt.
- bardzo dobry – po 30 pkt.
- celujący – po 35 pkt.

**- języka angielskiego**

- dopuszczający – po 5 pkt.
- dostateczny – po 10 pkt.
- dobry – po 20 pkt.
- bardzo dobry – po 25 pkt.
- celujący – po 30 pkt.

**- jednych obowiązkowych zajęć edukacyjnych ustalonych przez dyrektora Zespołu Szkół Sportowych dla danego profilu:**

- dopuszczający – 2 pkt.
- dostateczny – 8 pkt.
- dobry – 14 pkt.
- bardzo dobry – 17 pkt.
- celujący – 18 pkt.

b) Świadczenie ukończenia szkoły podstawowej z **wyróżnieniem**: 7 punktów,

c) Stałe zaangażowanie w pracę społeczną w charakterze **wolontariusza**: 3 punkty,

d) Za uzyskanie w **zawodach wiedzy** będących konkursem o zasięgu **ponadwojewódzkim** organizowanym przez kuratorów oświaty:

- tytułu finalisty konkursu przedmiotowego – przyznaje się 10 punktów,
- tytułu laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 7 punktów,
- tytułu finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 5 punktów;

e) Uzyskanie **w zawodach wiedzy** będących konkursem **o zasięgu międzynarodowym** lub **ogólnopolskim albo turniejem o zasięgu ogólnopolskim**:

- tytułu finalisty konkursu z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych objętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 10 punktów,
- tytułu laureata turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 7 punkty,
- tytułu finalisty turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 5 punkty;

f) Uzyskanie **w zawodach wiedzy** będących konkursem **o zasięgu wojewódzkim organizowanym** przez kuratora oświaty:

- dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu przedmiotowego – przyznaje się 10 punktów,
- dwóch lub więcej tytułów laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 7 punktów,
- dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 5 punktów,
- tytułu finalisty konkursu przedmiotowego – przyznaje się 7 punktów,
- tytułu laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 5 punktów,
- tytułu finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 3 punkty;

g) Uzyskanie **w zawodach wiedzy** będących konkursem albo turniejem, **o zasięgu ponadwojewódzkim lub wojewódzkim**,

- dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych objętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 10 punktów,
- dwóch lub więcej tytułów laureata turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 7 punktów,
- dwóch lub więcej tytułów finalisty turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 5 punktów,
- tytułu finalisty konkursu z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych objętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 7 punktów,
- tytułu laureata turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 3 punkty,
- tytułu finalisty turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 2 punkty;

h) Uzyskanie wysokiego miejsca **w zawodach artystycznych lub sportowych** organizowanych przez Kuratora Oświaty lub inne podmioty działające na terenie szkoły, na szczeblu:

- międzynarodowym – przyznaje się 4 punkty,
- krajowym – przyznaje się 3 punkty,
- wojewódzkim – przyznaje się 2 punkty,
- powiatowym – przyznaje się 1 punkt.

W przypadku, gdy kandydat ma więcej niż jedno szczególne osiągnięcie z takich samych zawodów wiedzy, artystycznych i sportowych, na tym samym szczeblu oraz z tego samego zakresu, wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej, przyznaje się jednorazowo punkty za najwyższe osiągnięcie tego ucznia w tych zawodach, z tym, że **maksymalna liczba punktów możliwych do uzyskania za wszystkie osiągnięcia wynosi 18 punktów**.

#### 6. Punkty za egzamin ósmoklasisty:

- a) wynik z języka polskiego – uzyskany procentowy wynik mnoży się przez 0,35.
- b) wynik z matematyki – uzyskany procentowy wynik mnoży się przez 0,35.
- c) wynik języka obcego nowożytnego – uzyskany procentowy wynik mnoży się przez 0,3.

7. W przypadku osób **zwolnionych z obowiązku przystąpienia do egzaminu ósmoklasisty**, przelicza się na punkty oceny z języka polskiego, matematyki, języka obcego nowożytnego oraz jednego przedmiotu do wyboru, o których mowa w art. 44zu ust. 3 pkt 4 ustawy o systemie oświaty, wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej, przy czym za uzyskanie z:

#### a) języka polskiego i matematyki oceny wyrażonej w stopniu:

- celującym – przyznaje się po 35 punktów,
- bardzo dobrym – przyznaje się po 30 punktów,
- dobrym – przyznaje się po 25 punktów,
- dostatecznym – przyznaje się po 15 punktów,
- dopuszczającym – przyznaje się po 10 punktów;

#### b) języka obcego i jednego przedmiotu do wyboru oceny wyrażonej w stopniu:

- celującym – przyznaje się po 30 punktów,
- bardzo dobrym – przyznaje się po 25 punktów,
- dobrym – przyznaje się po 20 punktów,
- dostatecznym – przyznaje się po 10 punktów,
- dopuszczającym – przyznaje się po 5 punktów;

8. Po zakończeniu rekrutacji szkolna komisja rekrutacyjna sporządza protokół z przebiegu pracy komisji i przedkłada go dyrektorowi szkoły.

### III. Terminy rekrutacji

Szczegółowe terminy określa coroczne postanowienie Śląskiego Kuratora Oświaty. Szkolna komisja rekrutacyjna ustala w oparciu o nie terminarz pracy.

2. Ogłoszenie procedur rekrutacyjnych - **do końca lutego 2026 r.**
3. **Od 11 maja 2026 r. do 2 czerwca 2026 r. do godz. 15.00** – złożenie wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej wraz z wymaganymi dokumentami: kwestionariusz osobowy kandydata do V LO, zaświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania wybranej dyscypliny sportowej wydane przez lekarza pierwszego kontaktu lub lekarza Medycyny Sportowej, zgodę RODO.– dokumenty do pobrania na stronie [www.zss-siemianowice.pl](http://www.zss-siemianowice.pl) (**Termin uzupełniający od 23 lipca 2026 r. do 29 lipca 2026 r. do godz. 15.00**).
4. **Od 8 czerwca 2026 r. do 15 czerwca 2026 r.** - przeprowadzenie prób sprawności fizycznej (**do 9 lipca 2026 r** - dyrektor wyznacza dodatkowo termin prób sprawności fizycznej dla osób, które nie mogły przystąpić do prób w terminie pierwszym z przyczyn niezależnych). (**Termin uzupełniający od 30 lipca 2026 r. do 3 sierpnia 2026 r.**)
5. **Do 17 czerwca 2026 r.** - podanie do wiadomości listy kandydatów którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej (**II termin do 9 lipca 2026 r. do godziny 15.00**). (**Termin uzupełniający do 4 sierpnia 2026 r.**).

6. **Od 26 czerwca 2026 r. do 10 lipca 2026 r. do godz. 15.00** – dostarczenie przez kandydata do wybranych szkół ponadpodstawowych oryginałów świadectwa ukończenia szkoły podstawowej i zaświadczenia o szczegółowych wynikach egzaminu ósmoklasisty.
7. **Do 14 lipca 2026 r.** – Weryfikacja wniosków kandydatów. **(II termin do 4 sierpnia 2026 r.)**
8. **15 lipca 2026 r.**– ogłoszenie list kandydatów zakwalifikowanych do szkół ponadpodstawowych. **(II Termin 4 sierpnia 2026 r.)**
9. **Od 15 lipca 2026 r. do 20 lipca 2026 r. do godz.15.00.** – termin potwierdzania przez kandydatów woli uczęszczania do wybranej szkoły poprzez dostarczenie oryginału świadectwa ukończenia szkoły podstawowej i oryginału zaświadczenia o szczegółowych wynikach egzaminu ósmoklasisty. **(II Termin do 4 sierpnia do 10 sierpnia 2026 r. do godz. 15.00)**
10. **21 lipca 2026 r. do godz.14.00** – ogłoszenie listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych do szkoły i podanie informacji o wolnych miejscach. **(II Termin 11 sierpnia 2026 r. do godz.14.00)**
11. **Do 24 lipca 2026 r.** - wystąpienie do komisji rekrutacyjnej o sporządzenie uzasadnienia odmowy przyjęcia. **(II Termin do 17 sierpnia 2026 r.)**

## **IV. Dokumenty wymagane w procesie rekrutacji:**

1. Kwestionariusz osobowy kandydata do V LO (dostępny do pobrania na stronie internetowej [www.zss-siemianowice.pl](http://www.zss-siemianowice.pl) lub w sekretariacie szkoły).
2. Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej.
3. Zaświadczenie o szczegółowych wynikach egzaminu ósmoklasisty (OKE).
4. Karta zdrowia kandydata.
5. Wniosek bilansowy czternastolatka.
6. Jedna fotografia legitymacyjna.
7. Pisemna zgoda rodziców (opiekunów prawnych) na udział w próbie sprawności fizycznej.
8. Zaświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania wybranej dyscypliny sportu.

## **V. Testy sprawnościowe**

### **1. PIŁKA SIATKOWA**

**1. Testy sprawnościowe do klasy pierwszej szkoły ponadpodstawowej o profilu piłki siatkowej w oparciu o program szkolenia PZPS.**

**2. Trener przeprowadzający test: mgr Tomasz Nowara, mgr Wiesław Marcinkowski**

**3. Termin testu: 10 czerwca 2026 r. godz.15.30 (Termin dodatkowy 17 czerwca 2026 r. godz. 15.30) Miejsce : Sala gimnastyczna Zespołu Szkół Sportowych, budynek A,**

**4. Klasa sportowa tworzona jest przy współpracy z klubem: MUKS Michałkowice.**

## **Test sprawnościowy**

- T- TEST
- SKOK W DAL Z MIEJSCA
- ZASIĘG W WYSOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU
- POMIAR WYSOKOŚCI CIAŁA
- OCENA EKSPERCKA
- NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM

Ocena końcowa jest sumą punktów z wybranych 3 testów oraz oceny eksperckiej.  
Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów (max.100 punktów).

**Niezbędne minimum - 50 pkt.**

## **2. PIŁKA NOŻNA**

**1. Testy sprawnościowe do klasy pierwszej szkoły ponadpodstawowej o profilu piłki nożnej w oparciu o program szkolenia PZPN.**

**2. Termin: 9 czerwca 2026 r. godz. 16.00 (Termin dodatkowy 23 czerwca 2026 r. godz.16.00)  
Miejsce: Boisko Orlik przy Zespole Szkół Sportowych ul. Mikołaja 3, Siemianowice Śląskie**

**3. Trenerzy przeprowadzający test: mgr Artur Sala, mgr Tomasz Rusz  
ILOŚĆ TRENERÓW: Minimum 2 trenerów (testy techniczno – motoryczne wraz z grą)**

4. Klasa sportowa tworzona jest przy współpracy z klubem: UKS Jedność Siemianowice

### **KOLEJNOŚĆ TESTÓW:**

1. Szybkość
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca)
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)
4. Technika specjalna (uderzenie piłki na bramkę)
5. Gra (ocena umiejętności w 4 obszarach: technika, taktyka, mobilność, mentalność).

### **PUNKTACJA:**

1. Szybkość: Tabelka norm
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca): Tabelka norm
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki): Tabelka norm
4. Technika specjalna (uderzenie piłki na bramkę): Dzielimy liczbę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy)
5. Gra: Trenerzy oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 pkt

**Do zdobycia maksymalnie 95 punktów. Niezbędne minimum to 40 punktów.**

### SZYBKOŚĆ:

<u>Ocena</u>	<u>Punktacja</u>	<u>Czas</u>
20	Bardzo dobra	4,0"<
15	Dobra	4,2"
10	Przeciętna	4,3"
5	Słaba	4,4"
1	Bardzo słaba	>4,5"

### PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA):

<u>Ocena</u>	<u>Punktacja</u>	<u>Odległość</u>
5	Bardzo dobra	300+
4	Dobra	224-299cm
3	Przeciętna	148-223cm
2	Słaba	73-147cm
1	Bardzo słaba	0-72cm

### TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI):

<u>Ocena</u>	<u>Punktacja</u>	<u>Czas</u>
5	Bardzo dobra	13" <
4	Dobra	13,01" – 15,01"
3	Przeciętna	15,02" – 17,02"
2	Słaba	17,03" – 18,03"
1	Bardzo słaba	>18,04"

### TECHNIKA SPECJALNA (UDERZENIE PIŁKI NA BRAMKĘ):

<u>Ocena</u>	<u>Punktacja</u>
5	Bardzo dobra
4	Dobra
3	Przeciętna
2	Słaba
1	Bardzo słaba

## GRA:

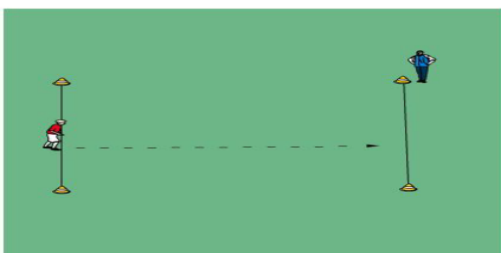
<u>Ocena</u>	<u>Punktacja</u>
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

## OPIS TESTÓW:

### • SZYBKOŚĆ

Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym. Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.

Max. 20 punktów



### • PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)

Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej.

Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Max. 5 punktów

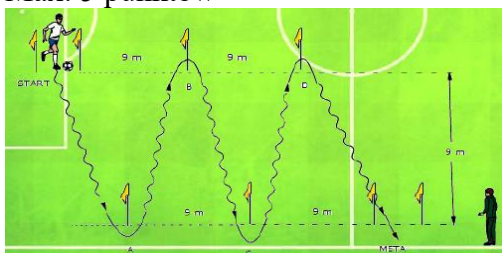


### • TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)

Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii startu dookoła tyczek A, B, C i D do linii mety. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. W przypadku zawodnika lewonóżnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.

Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

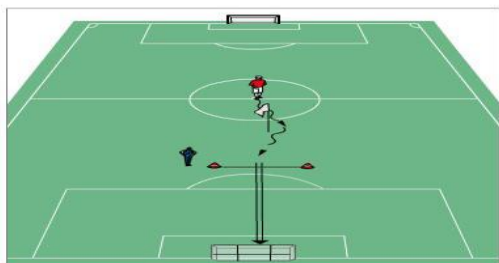
Max. 5 punktów



- TECHNIKA SPECJALNA ( UDERZENIE PIŁKI NA BRAMKĘ)

Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 5x2 z odległości 15 metrów w wyznaczone jej sektory. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 15 metrów. Każdy gracz ma 4 powtórzenia 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.

Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)

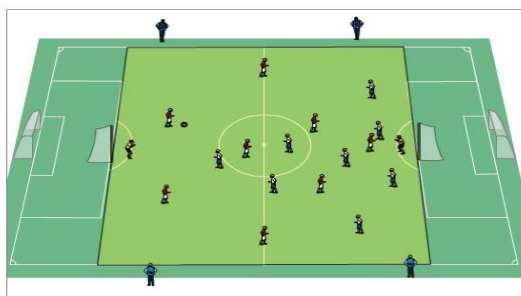


- GRA

Duża lub mała gra w zależności od ilości zawodników. Czas gry to 5min. Ilość gier 2. Przerwa pomiędzy meczami 1 minuta. Oceniane elementy: technika, taktyka ( gra w obronie i ataku) mobilność, mentalność.

Za każdy element max. 15pkt.

Max. 60 punktów



**SPRAWDŹ SWÓJ POZIOM UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH POPRZEZ TESTY I PODĄŻAJ ZA DROGĄ KTÓRĄ WYZNACZA TWÓJ CEL !!!**

### **3. PŁYWANIE**

1. **Testy sprawnościowe do klasy pierwszej szkoły ponadpodstawowej o profilu pływanie w oparciu o program szkolenia PZP.**

2. **Trener przeprowadzający test:** mgr Leszek Małyszek

3. **Termin testu: 8 czerwca 2026 r. godz. 17.15 (Termin dodatkowy 22 czerwca 2026 godz.17.15)**

**Miejsce: Basen Zespołu Szkół Sportowych**

W wyjątkowych przypadkach istnieje możliwość wyznaczenia indywidualnego terminu po wcześniejszej konsultacji z osobą prowadzącą.

4. Klasa sportowa tworzona jest przy współpracy z klubem: Wodnik Siemianowice

### 1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 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 przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

#### Zawodnicy 15-letni

	I	II	II/17-18	II/16	II/15	II/14
Dziewczyny	400	300	200	150	100	50
Chłopcy	400	300	200	150	100	50

#### Zawodnicy 14-letni

	II	II/17-18	II/16	II/15	II/14	II/13
Dziewczyny	400	300	200	150	100	50
Chłopcy	400	300	200	150	100	50

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

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

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/15 lat lub II/14 lat)

Ilość punktów	Dziewczeta 15 lat	Dziewczeta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	2.35,53	2.40,73	2.22,30	2.30,89
90	2.38,64	2.43,94	2.25,14	2.33,91
80	2.41,75	2.47,16	2.27,99	2.36,92
70	2.44,86	2.50,37	2.30,83	2.39,94
60	2.47,97	2.53,58	2.33,68	2.42,96
50	2.51,08	2.56,80	2.36,53	2.45,97
40	2.54,19	3.00,02	2.39,37	2.48,99
30	2.57,30	3.03,23	2.42,22	2.52,01
20	3.00,41	3.06,44	2.45,06	2.55,03
10	3.03,52	3.09,66	2.47,91	2.58,05

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

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

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/15 lat lub II/14 lat)

ilość punktów	Dziewczeta 15 lat	Dziewczeta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	4.49,54	4.55,78	4.26,74	4.40,17
90	4.55,31	5.01,96	4.32,07	4.45,77
80	5.01,12	5.07,61	4.37,41	4.51,37
70	5.06,91	5.13,52	4.42,74	4.56,98
60	5.12,70	5.19,44	4.48,08	5.02,58
50	5.18,49	5.25,35	4.53,41	5.08,18
40	5.24,28	5.31,27	4.58,74	5.13,79
30	5.30,07	5.37,18	5.04,08	5.19,39
20	5.35,86	5.43,10	5.09,41	5.24,99
10	5.41,65	5.49,02	5.14,75	5.30,60

\* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

## II. Próby sprawności na lądzie

### 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 1 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 1 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.

Drążek 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.

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	44-49	42-47	14-15	12-13
90	39-43	37-41	12-13	10-11
80	34-38	32-36	10-11	8-9
70	29-33	27-31	8-9	7
60	24-28	22-26	7	6
50	19-23	17-21	6	5
40	14-18	12-16	5	4
30	9-13	8-11	4	3
20	5-8	5-7	3	2
10	0-4	0-4	2	1

### 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 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	211-220	206-215	261-270	246-255
90	201-210	196-205	251-260	236-245
80	191-200	186-195	241-250	226-235
70	181-190	176-185	231-240	216-225
60	171-180	166-175	221-230	206-215
50	161-170	156-165	211-220	196-205
40	151-160	146-155	201-210	186-195
30	141-150	136-145	191-200	176-185
20	131-140	126-135	181-190	166-175
10	121-130	116-125	171-180	156-165

### 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 materaca). 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 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	33-34	33-34	36-37	35-36
90	31-32	31-32	34-35	33-34
80	29-30	29-30	32-33	31-32
70	27-28	27-28	30-31	29-30
60	25-26	25-26	29	28
50	24	24	28	27
40	23	23	27	26
30	22	22	26	25
20	21	21	25	24
10	20	20	24	23

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

**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.**

Bogusław Szopa  
Dyrektor  
Zespołu Szkół Sportowych  
Siemianowicach Śląskich