

Zasady Rekrutacji do Szkół o Profilu Sportowym i Szkół Mistrzostwa Sportowego w Kajakarstwie

I. Szkoły Podstawowe

Wymagania.

1. Zgłoszenia kandydatów przez klub sportowy, lub uczniowski klub sportowy, a w przypadku rekrutacji uczniów niestowarzyszonych, dopełnienie formalności naborowych obowiązujących przy rekrutacji do klubów i uks-ów.
2. Pisemna zgoda prawnych opiekunów.
3. Brak przeciwwskazań lekarskich do uprawiania kajakarstwa, potwierdzony orzeczeniem o zdolności do uprawiania kajakarstwa, wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej.
4. Pozytywny wynik prób sprawności fizycznej, opracowanych przez Szkołę i zatwierdzonych przez PZKaj..
5. Program organizacyjno – szkoleniowy, na rok kalendarzowy, opracowany przez Szkołę z pełnym wykazem uczniów / zawodników i kadry szkoleniowej.

II. Gimnazja

1. Kontynuacja szkolenia rozpoczętego w szkole podstawowej, lub rekrutacja nowych kandydatów zgłoszonych przez kluby lub uks-y (w przypadku rekrutacji uczniów niestowarzyszonych, dopełnienie formalności naborowych obowiązujących przy rekrutacji do klubów i uks-ów).
2. Pisemna zgoda prawnych opiekunów.
3. Brak przeciwwskazań lekarskich do uprawiania kajakarstwa, potwierdzony orzeczeniem o zdolności do uprawiania kajakarstwa, wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej.
4. Testy i sprawdziany wzorowane na centralnych zawodach konsultacyjnych PZKaj, zmodyfikowane stosownie do lokalnych możliwości i potrzeb.
 - a) kajakarstwo klasyczne i kajak polo – zał. Nr 1, 2, 3,
 - b) slalom, zjazd kajakowy i freestyle – zał. Nr 5
5. Program organizacyjno – szkoleniowy, na rok kalendarzowy, opracowany przez Szkołę z pełnym wykazem zawodników i kadry szkoleniowej.

III. Szkoły Mistrzostwa Sportowego.

1. Posiadanie minimum II klasy sportowej w kajakarstwie.
2. Pisemna zgoda prawnych opiekunów na uczęszczanie do SMS.
3. Brak przeciwwskazań lekarskich do uprawiania kajakarstwa, potwierdzony orzeczeniem o zdolności do uprawiania kajakarstwa, wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej.
4. Udział w centralnym systemie współzawodnictwa sportowego, organizowanym przez PZKaj (konsultacje, eliminacje do kadry narodowej, mistrzostw Polski), oraz pozytywny wynik prób sprawności fizycznej.
 - a) kajakarstwo klasyczne i kajak polo (kajak polo dot. zał. 1, 2 i 3):
 - zawody konsultacyjne – wiosenne (w drugiej połowie kwietnia) – zał. Nr 1 i zał. 3
 - zawody konsultacyjne – jesienne (w październiku) - zał. Nr 2 i zał. 3
 - zawody eliminacje do kadry juniorów (początek czerwca) – zał. Nr 4.
 - b) slalom, zjazd kajakowy i freestyle – zał. Nr 6
5. Szkoły Mistrzostwa Sportowego mogą w postępowaniu rekrutacyjnym, stosować

dodatkowo, inne – selekcyjne testy i próby sprawności fizycznej, ukierunkowanych na daną dyscyplinę, stosownie do potrzeb wynikających z ograniczonej ilości posiadanych miejsc w SMS, lub w celu przygotowania programów szkoleniowych dla nowo przyjętych uczniów do SMS.

6. Program organizacyjno – szkoleniowy, na rok kalendarzowy, opracowany przez Szkołę z pełnym wykazem zawodników i kadry szkoleniowej oraz inna dokumentacja wynikająca z Umowy.

Załącznik Nr 1

Wiosenne Zawody Konsultacyjne Juniorów – kajakarstwo klasyczne.

Konkurencje.

1. Sprawdziany specjalistyczne.
 - a) Przejazdy indywidualne w odstępach 1 min. – kwalifikacje do wyścigów finałowych; kajakarze i kajakarki w konkurencji K1, kanadyjkarze i kanadyjkarki w konkurencji C1, na dystansach 2000 m i 1000 m z 10 - minutową przerwą.
 - b) Wyścigi finałowe:
 - Finały A, B, C na 1000 m według kolejności zajętych miejsc na dystansie 2000 m
 - Finały A, B, C na 500 m według kolejności zajętych miejsc na dystansie 1000 m.
2. Sprawdziany ogólnorozwojowe.
 - a) Sprawdzian biegowy na bieżni, na dystansie 1500 m.
 - b) Sprawdzian koordynacji ruchowej i precyzji ruchu (rzuty p. i l. ręką w siadzie i po rozbiegu) oraz bieg na dystansie 30 m z pomiarem fotometrycznym czasu biegu.
 - c) Sprawdzian mocy maksymalnej w dociąganiu i wyciskaniu sztangi.
 - d) Wytrzymałość siłowa – wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała (pomiar pracy).
 - e) Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m
3. Analiza składu masy ciała.

Punktacja do rankingu wg. załącznik Nr 3.

Juniorzy: 60% - specjalizacja, 40% - ogólne

Juniorzy młodsi: 50% - specjalizacja, 50% - ogólne

Załącznik Nr 2

Jesienna Zawody Konsultacyjne Juniorów – kajakarstwo klasyczne.

Konkurencje.

1. Sprawdziany specjalistyczne:
Przejazdy indywidualne w odstępach 1 min. –
kajakarze i kajakarki w konkurencji K1, kanadyjkarze i kanadyjki w konkurencji C1, na dystansach 2000 m i 1000 m z 10 - minutową przerwą.
2. Sprawdziany ogólnorozwojowe.
 - a) Sprawdzian biegowy na bieżni, na dystansie 1500 m.
 - b) Sprawdzian koordynacji ruchowej i precyzji ruchu (rzuty p. i l. ręką w siadzie i po rozbiegu) oraz bieg na dystansie 30 m z pomiarem fotometrycznym czasu biegu.
 - c) Sprawdzian mocy maksymalnej w dociąganiu i wyciskaniu sztangi.
 - d) Wytrzymałość siłowa – wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała (pomiar pracy).
 - e) Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m
3. Analiza składu masy ciała.

Punktacja do rankingu wg załącznik Nr 3:

Juniorzy: 60% - specjalizacja, 40% - ogólne

Juniorzy młodsi: 50% - specjalizacja, 50% - ogólne

Załącznik Nr 3

TABELA PUNKTACJI NA ZAWODACH KONSULTACYJNYCH

Pkt	Bieg 1500m [min]	Woda 2000m		Woda 1000m		Woda 250m		Siła		Pływanie 200m [min]	Rzut piłką (każdy rxut) [m]	Bieg 30m [sek]
		MK [min]	MC, KC, KK [min]	MK [min]	MC, KC, KK [min]	MK [sek]	MC, KC, KK [sek]	Suma pracy D+W	Suma mocy D+W			
150	4:10	7:30	8:00	3:40	4:00	45,0	50,0	4000	1700	2:00		3,95
149	4:11	7:33	8:03	3:42	4:02	45,4	50,4	3976	1690	2:02		3,96
148	4:12	7:36	8:06	3:44	4:04	45,8	50,8	3952	1680	2:04		3,97
147	4:13	7:39	8:09	3:46	4:06	46,2	51,2	3928	1670	2:06		3,98
146	4:14	7:42	8:12	3:48	4:08	46,6	51,6	3904	1660	2:08		3,99
145	4: 15	7:45	8: 15	3:50	4:10	47,0	52,0	3880	1650	2:10		4,00
144	4:16	7:48	8: 18	3:52	4:12	47,4	52,4	3856	1640	2:12		4,01
143	4:17	7:51	8:21	3:54	4:14	47,8	52,8	3832	1630	2:14		4,02
142	4:18	7:54	8:24	3:56	4:16	48,2	53,2	3808	1620	2:16		4,03
141	4:19	7:57	8:27	3:58	4:18	48,6	53,6	3784	1610	2:18		4,04
140	4:20	8:00	8:30	4:00	4:20	49,0	54,0	3760	1600	2:20		4,05
139	4:21	8:03	8:33	4:02	4:22	49,4	54,4	3736	1590	2:22		4,06
138	4:22	8:06	8:36	4:04	4:24	49,8	54,8	3712	1580	2:24		4,07
137	4:23	8:09	8:39	4:06	4:26	50,2	55,2	3688	1570	2:26		4,08
136	4:24	8:12	8:42	4:08	4:28	50,6	55,6	3664	1560	2:28		4,09
135	4:25	8:15	8:45	4:10	4:30	51,0	56,0	3640	1550	2:30		4,10
134	4:26	8:18	8:48	4:12	4:32	51,4	56,4	3616	1540	2:32		4,11
133	4:27	8:21	8:51	4:14	4:34	51,8	56,8	3592	1530	2:34		4,12
132	4:28	8:24	8:54	4:16	4:36	52,2	57,2	3568	1520	2:36		4,13
131	4:29	8:27	8:57	4:18	4:38	52,6	57,6	3544	1510	2:38		4,14
130	4:30	8:30	9:00	4:20	4:40	53,0	58,0	3520	1500	2:40		4,15
129	4:31	8:33	9:03	4:22	4:42	53,4	58,4	3496	1490	2:42		4,16
128	4:32	8:36	9:06	4:24	4:44	53,8	58,8	3472	1480	2:44		4,17
127	4:33	8:39	9:09	4:26	4:46	54,2	59,2	3448	1470	2:46		4,18
126	4:34	8:42	9:12	4:28	4:48	54,6	59,6	3424	1460	2:48		4,19
125	4:35	8:45	9: 15	4:30	4:50	55,0	60,0	3400	1450	2:50		4,20
124	4:36	8:48	9:18	4:32	4:52	55,4	60,4	3376	1440	2:52		4,21

123	4:37	8:51	9:21	4:34	4:54	55,8	60,8	3352	1430	2:54		4,22
122	4:38	8:54	9:24	4:36	4:56	56,2	61,2	3328	1420	2:56		4,23
121	4:39	8:57	9:27	4:38	4:58	56,6	61,6	3304	1410	2:58		4,24
120	4:40	9:00	9:30	4:40	5:00	57,0	62,0	3280	1400	3:00		4,25
119	4:41	9:03	9:33	4:42	5:02	57,4	62,4	3256	1390	3:02		4,26
118	4:42	9:06	9:36	4:44	5:04	57,8	62,8	3232	1380	3:04		4,27
117	4:43	9:09	9:39	4:46	5:06	58,2	63,2	3208	1370	3:06		4,28
116	4:44	9:12	9:42	4:48	5:08	58,6	63,6	3184	1360	3:08		4,29
115	4:45	9:15	9:45	4:50	5:10	59,0	64,0	3160	1350	3:10		4,30
114	4:46	9:18	9:48	4:52	5:12	59,4	64,4	3136	1340	3:12		4,31
113	4:47	9:21	9:51	4:54	5:14	59,8	64,8	3112	1330	3:14		4,32
112	4:48	9:24	9:54	4:56	5:16	60,2	65,2	3088	1320	3:16		4,33
111	4:49	9:27	9:57	4:58	5:18	60,6	65,6	3064	1310	3:18		4,34
110	4:50	9:30	10:00	5:00	5:20	61,0	66,0	3040	1300	3:20		4,35
109	4:51	9:33	10:03	5:02	5:22	61,4	66,4	3016	1290	3:22		4,36
108	4:52	9:36	10:06	5:04	5:24	61,8	66,8	2992	1280	3:24		4,37
107	4:53	9:39	10:09	5:06	5:26	62,2	67,2	2968	1270	3:26		4,38
106	4:54	9:42	10:12	5:08	5:28	62,6	67,6	2944	1260	3:28		4,39
105	4:55	9:45	10:15	5:10	5:30	63,0	68,0	2920	1250	3:30		4,40
104	4:56	9:48	10:18	5:12	5:32	63,4	68,4	2896	1240	3:32		4,41
103	4:57	9:51	10:21	5:14	5:34	63,8	68,8	2872	1230	3:34		4,42
102	4:58	9:54	10:24	5:16	5:36	64,2	69,2	2848	1220	3:36		4,43
101	4:59	9:57	10:27	5:18	5:38	64,6	69,6	2824	1210	3:38		4,44
100	5:00	10:00	10:30	5:20	5:40	65,0	70,0	2800	1200	3:40		4,45
99	5:01	10:03	10:33	5:22	5:42	65,4	70,4	2776	1190	3:42		4,46
98	5:02	10:06	10:36	5:24	5:44	65,8	70,8	2752	1180	3:44		4,47
97	5:03	10:09	10:39	5:26	5:46	66,2	71,2	2728	1170	3:46		4,48
96	5:04	10:12	10:42	5:28	5:48	66,6	71,6	2704	1160	3:48		4,49
95	5:05	10:15	10:45	5:30	5:50	67,0	72,0	2680	1150	3:50		4,50
94	5:06	10:18	10:48	5:32	5:52	67,4	72,4	2656	1140	3:52		4,51
93	5:07	10:21	10:51	5:34	5:54	67,8	72,8	2632	1130	3:54		4,52
92	5:08	10:24	10:54	5:36	5:56	68,2	73,2	2608	1120	3:56		4,53
91	5:09	10:27	10:57	5:38	5:58	68,6	73,6	2584	1110	3:58		4,54
90	5:10	10:30	11:00	5:40	6:00	69,0	74,0	2560	1100	4:00	30	4,55
89	5:11	10:33	11:03	5:42	6:02	69,4	74,4	2536	1090	4:02		4,56
87	5:12	10:36	11:06	5:44	6:04	69,8	74,8	2512	1080	4:04		4,57
88	5:13	10:39	11:09	5:46	6:06	70,2	75,2	2488	1070	4:06	29	4,58
86	5:14	10:42	11:12	5:48	6:08	70,6	75,6	2464	1060	4:08		4,59
85	5:15	10:45	11:15	5:50	6:10	71,0	76,0	2440	1050	4:10		4,60
84	5:16	10:48	11:18	5:52	6:12	71,4	76,4	2416	1040	4:12	28	4,61
83	5:17	10:51	11:21	5:54	6:14	71,8	76,8	2392	1030	4:14		4,62
82	5:18	10:54	11:24	5:56	6:16	72,2	77,2	2368	1020	4:16		4,63
81	5:19	10:57	11:27	5:58	6:18	72,6	77,6	2344	1010	4:18	27	4,64
80	5:20	11:00	11:30	6:00	6:20	73,0	78,0	2320	1000	4:20		4,65
79	5:21	11:03	11:33	6:02	6:22	73,4	78,4	2296	990	4:22		4,66
78	5:22	11:06	11:36	6:04	6:24	73,8	78,8	2272	980	4:24	26	4,67
77	5:23	11:09	11:39	6:06	6:26	74,2	79,2	2248	970	4:26		4,68
76	5:24	11:12	11:42	6:08	6:28	74,6	79,6	2224	960	4:28		4,69

Uwaga:

W konkurencji rzutu piłką w każdej jej części: za rzut niecelny (nie w torze 1m) – minus 50% punktów, za rzut w tarczę na 30 metrze (w centrum toru) – plus 50pkt.

Załącznik Nr 4

Zawody Eliminacyjne Juniorów i Młodzików – kajakarstwo klasyczne.

Konkurencje.

Juniorzy:	K-1, C-1 200 m, 500 m, 1000 m, K-2, C-2 200 m i K-2, C-2 1000 m
juniorzy młodszy:	K-1, C-1 200 m, 500 m, 1000 m i K-2, C-2 500 m
juniorzy młodsi:	K-1, C-1 1000 m
juniorzy młodsi:	K-1, C-1 500 m
młodzicy:	K-1, C-1 1000 m
młodziczki:	K-1, C-1 500 m

Sposób przeprowadzenia zawodów.

Zawody Eliminacyjne Juniorów zostaną przeprowadzone w seriach na czas. Czas uzyskany w pierwszym przejeździe będzie decydował o awansie do drugiego przejazdu półfinałowego. Z 27 zawodników którzy uzyskali najlepsze czasy w pierwszym przejeździe rozstawionych będą 3 półfinały,

Do finału „A” kwalifikują się zawodnicy, którzy zajęli trzy pierwsze miejsca w każdym z trzech półfinałów (9 zawodników).

Do finału „B” kwalifikują się zawodnicy, którzy w swoich półfinałach zajęli 4-6 miejsce (9 zawodników), a do finału „C” pozostali (9 zawodników).

Zawodnicy którzy nie zakwalifikują się do trzech pierwszych półfinałów wystartują bezpośrednio w finałach kolejno „D”, „E” itd. na podstawie czasu uzyskanego w pierwszym przejeździe (odpowiednio rozlosowani).

Półfinały oraz finały A, B, C rozstawione zostaną na podstawie następującego klucza:

	Półfinał I	Półfinał II	Półfinał III
Tor 1	czas 24	czas 23	czas 22
Tor 2	czas 18	czas 17	czas 16
Tor 3	czas 12	czas 11	czas 10
Tor 4	czas 6	czas 5	czas 4
Tor 5	czas 1	czas 2	czas 3
Tor 6	czas 7	czas 8	czas 9
Tor 7	czas 13	czas 14	czas 15
Tor 8	czas 19	czas 20	czas 21
Tor 9	czas 25	czas 26	czas 27
	Finał A	Finał B	Finał C
Tor 1	3miejsce II półfinał	6 miejsce II półfinał	9 miejsce II półfinał
Tor 2	2 miejsce III półfinał	5 miejsce III półfinał	8 miejsce III półfinał
Tor 3	2 miejsce I półfinał	5 miejsce I półfinał	8 miejsce I półfinał
Tor 4	1 miejsce II półfinał	4 miejsce II półfinał	7 miejsce II półfinał
Tor 5	1 miejsce I półfinał	4 miejsce I półfinał	7 miejsce I półfinał
Tor 6	1 miejsce III półfinał	4 miejsce III półfinał	7 miejsce III półfinał
Tor 7	2 miejsce II półfinał	5 miejsce II półfinał	8 miejsce II półfinał
Tor 8	3 miejsce I półfinał	6 miejsce I półfinał	9 miejsce I półfinał
Tor 9	3 miejsce III półfinał	6 miejsce III półfinał	9 miejsce III półfinał

O ostatecznym miejscu zajęтым przez zawodnika zadecyduje jego miejsce, zajęte w finale, do którego zawodnik zakwalifikował się.

Załącznik Nr 5

Próby sprawności fizycznej dla kandydatów do Gimnazjum o profilu sportowym w kajakarstwie; slalom, zjazd kajakowy i freestyle.

1. Próba sprawności specjalnej – start podczas zawodów kajakowych

Osiągnięcie klasy sportowej według norm opracowanych przez PZKaj, w roku poprzedzającym rekrutację do szkoły lub w roku rekrutacji, na zawodach określonych w regulaminie zdobywania klas sportowych.

- II klasa sportowa i wyżej – 100 punktów (osoba zwolniona z kolejnych prób sprawnościowych)

-III klasa sportowa – 20 punktów

2. Próba sprawności ukierunkowanej.

Przeprowadzenie prób sprawnościowej następuje podczas testów kwalifikacyjnych

a) Test wytrzymałości na wodzie płaskiej, bez bramek: pokonanie w jak najlepszym czasie odcinka 250m – woda niepłynąca, bez bramek.

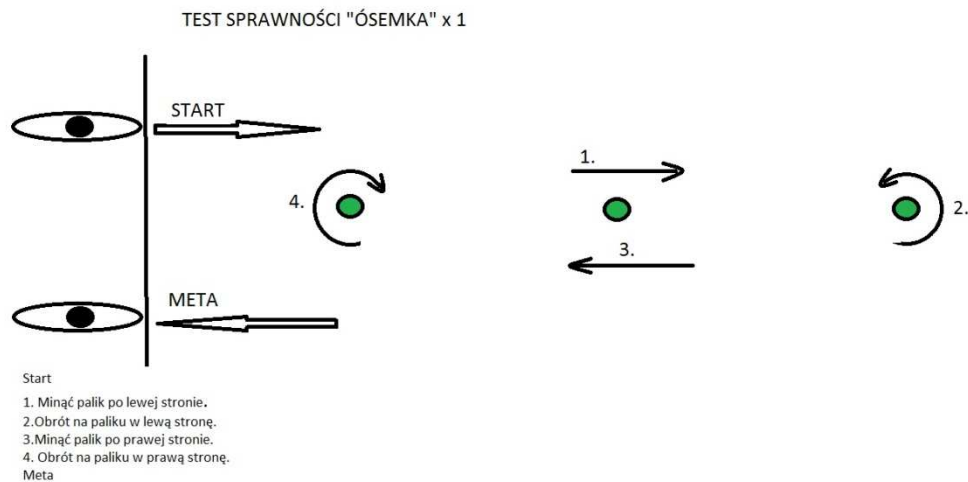
W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

20 punktów – średni czas na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej podwyższony o 2%

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy od średniej

Ilość punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	93,84	104,04	93,84	106,08	116,28
18	95,68	106,08	95,68	108,16	118,56
16	97,52	108,12	97,52	110,24	120,84
14	99,36	110,16	99,36	112,32	123,12
12	101,2	112,18	101,2	114,40	125,4
10	103,04	114,22	103,04	116,48	127,68
8	104,88	116,26	104,88	118,56	129,96
6	106,72	118,30	106,72	120,64	132,24
4	108,56	120,34	108,56	122,72	134,52
2	110,40	122,38	110,40	124,80	136,80

b) Test szybkości na bramkach na wodzie płaskiej: Test ósemki x1: na wynik ogólny składa się czas pokonania układu plus uzyskane punkty karne,



W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

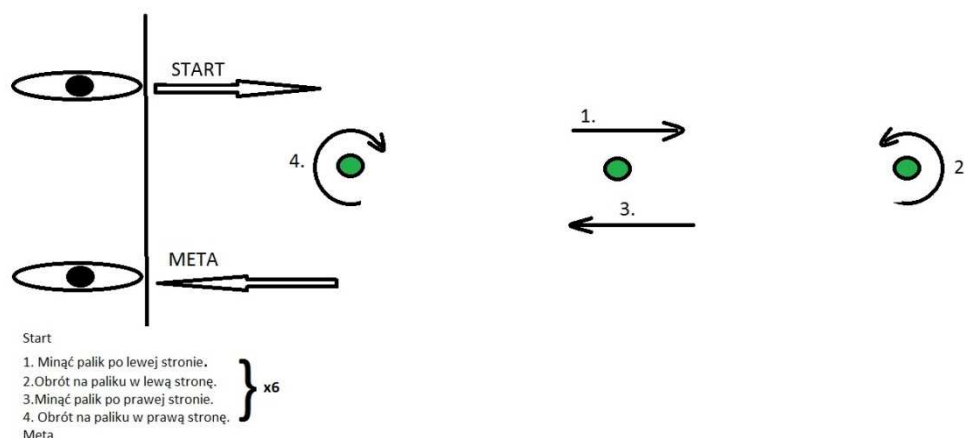
20 punktów – średni wynik na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej podwyższony o 2%

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy od średniej

Ilość punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	16,32	17,34	17,34	17,85	20,4
18	16,64	17,68	17,68	18,2	20,8
16	16,96	18,02	18,02	18,55	21,2
14	17,28	18,36	18,36	18,9	21,6
12	17,6	18,7	18,7	19,25	22,00
10	17,92	19,04	19,04	19,6	22,4
8	18,24	19,38	19,38	19,95	22,8
6	18,56	19,72	19,72	20,3	23,2
4	18,88	20,06	20,06	20,65	23,6
2	19,20	20,40	20,40	21,00	24,00

c) Test wytrzymałości na bramkach na wodzie płaskiej: Test Ósemki x6 na wynik ogólny składa się czas pokonania układu plus uzyskane punkty karne

TEST SPRAWNOŚCI "ÓSEMKA" x6



W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

20 punktów – średni wynik na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej podwyższony o 2%

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy od średniej

Ilość punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	112,2	117,3	117,3	122,4	132,6
18	114,4	119,6	119,6	124,8	135,2
16	116,6	121,9	121,9	127,2	137,8
14	118,8	124,2	124,2	129,6	140,4
12	120,00	126,5	126,5	132,0	143,0
10	122,2	128,8	128,8	134,4	145,6
8	124,4	131,1	131,1	136,8	148,2
6	126,6	133,4	133,4	139,2	150,8
4	128,8	135,7	135,7	141,6	153,4
2	131,0	138,0	138,0	144,0	156,0

3. Próba sprawności ogólnej.

a) siła kończyn górnych:

- dziewczęta – utrzymanie pozycji w zwisie na ugiętych ramionach /broda nad drążkiem/

- chłopcy – ilość podciągnięć na drążku,

od **0 do 10 punktów** /tabela/

13 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	45	10
9	40	9
8	35	8
7	30	7
6	26	6
5	22	5
4	18	4

3	15	3
2	13	2
1	11	1

b) siła mięśni brzucha:

ilość skłonów tułowia z leżenia do siadu z dotknięciem klatką piersiową do ud, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy trzymane przez współwiczającego /w ciągu 30 sekund/ od **0 do 10 punktów /tabela/**

13 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	34	36
9	32	34
8	30	32
7	28	30
6	26	28
5	24	27
4	23	26
3	22	25
2	21	24
1	20	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 Gimnazjum w porozumieniu z organem prowadzącym.

Załącznik Nr 6

Próby sprawności fizycznej dla kandydatów do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w kajakarstwie: slalom, zjazd kajakowy i freestyle.

1. Próba sprawności specjalnej – start podczas zawodów kajakowych.

Osiągnięcie klasy sportowej według norm opracowanych przez PZKaj, w roku poprzedzającym rekrutację do szkoły lub w roku rekrutacji, na zawodach określonych w regulaminie zdobywania klas sportowych.

- I klasa sportowa i wyżej – 100 punktów (osoba zwolniona z kolejnych prób sprawnościowych)

-II klasa sportowa – 20 punktów

2. Próba sprawności ukierunkowanej.

Przeprowadzenie prób sprawnościowej następuje podczas testów kwalifikacyjnych

a) Test wytrzymałości na wodzie płaskiej bez bramek: pokonanie w jak najlepszym czasie odcinka 250m – woda niepiętyną, bez bramek.

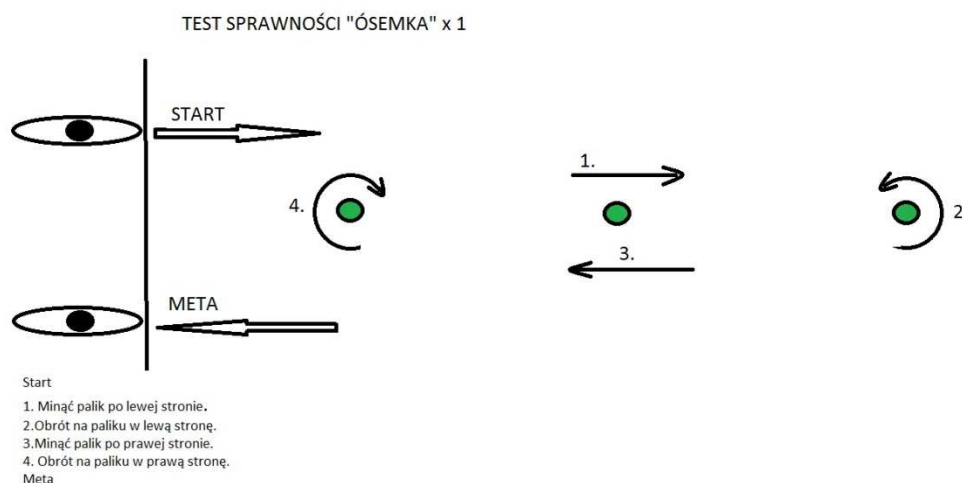
W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

20 punktów – średni czas na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej.

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy

Ilość punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	92,00	102,00	92,00	104,00	114,00
18	93,84	104,04	93,84	106,08	116,28
16	95,68	106,08	95,68	108,16	118,56
14	97,52	108,12	97,52	110,24	120,84
12	99,36	110,16	99,36	112,32	123,12
10	101,2	112,18	101,2	114,40	125,4
8	103,04	114,22	103,04	116,48	127,68
6	104,88	116,26	104,88	118,56	129,96
4	106,72	118,30	106,72	120,64	132,24
2	108,56	120,34	108,56	122,72	134,52

b) Test szybkości na bramkach na wodzie płaskiej: Test ósemki x1: na wynik ogólny składa się czas pokonania układu plus uzyskane punkty karne,



W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

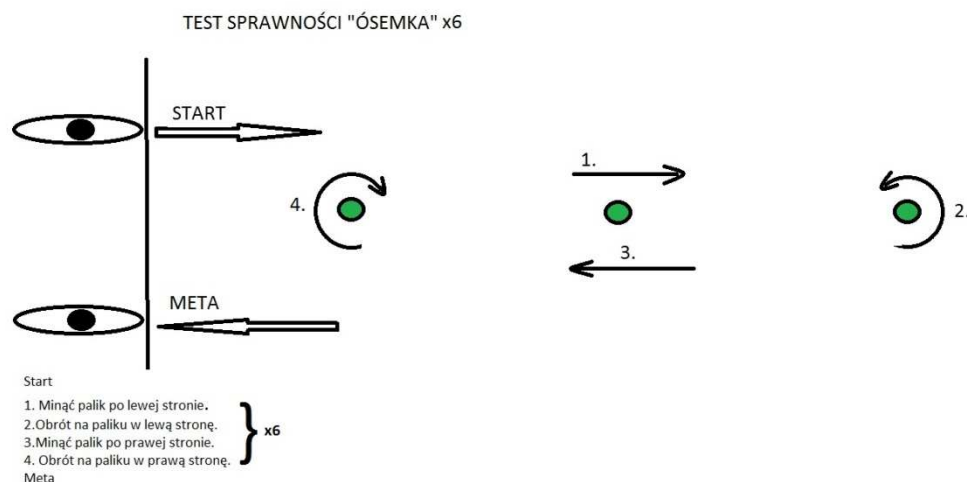
20 punktów – średni wynik na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej.

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy

Ilość punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	16,00	17,00	17,00	17,5	20,00
18	16,32	17,34	17,34	17,85	20,4
16	16,64	17,68	17,68	18,2	20,8
14	16,96	18,02	18,02	18,55	21,2
12	17,28	18,36	18,36	18,9	21,6
10	17,6	18,7	18,7	19,25	22,00
8	17,92	19,04	19,04	19,6	22,4

6	18,24	19,38	19,38	19,95	22,8
4	18,56	19,72	19,72	20,3	23,2
2	18,88	20,06	20,06	20,65	23,6

c) Test wytrzymałości na bramkach na wodzie płaskiej: Test Ósemki x6 na wynik ogólny składa się czas pokonania układu plus uzyskane punkty karne.



W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

20 punktów – średni wynik na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej.

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy

Ilość punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	110,00	115,00	115,00	120,00	130,00
18	112,2	117,3	117,3	122,4	132,6
16	114,4	119,6	119,6	124,8	135,2
14	116,6	121,9	121,9	127,2	137,8
12	118,8	124,2	124,2	129,6	140,4
10	120,00	126,5	126,5	132,0	143,0
8	122,2	128,8	128,8	134,4	145,6
6	124,4	131,1	131,1	136,8	148,2
4	126,6	133,4	133,4	139,2	150,8
2	128,8	135,7	135,7	141,6	153,4

3. Próba sprawności ogólnej.

a) siła kończyn górnych:

- dziewczęta – utrzymanie pozycji w zwisie na ugiętych ramionach /broda nad drążkiem/

- chłopcy – ilość podciągnięć na drążku,

od 0 do 10 punktów /tabela/

16 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	45	15
9	40	13
8	35	11
7	30	9
6	26	8
5	22	7
4	18	6
3	15	5
2	13	4
1	11	3

b) siła mięśni brzucha:

ilość skłonów tułowia z leżenia do siadu z dotknięciem klatką piersiową do ud, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy trzymane przez współwiczającego /w ciągu 30 sekund/
od **0 do 10 punktów /tabela/**

16 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	34	37
9	32	35
8	30	33
7	28	31
6	26	29
5	24	28
4	23	27
3	22	26
2	21	25
1	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.