

Regulamin rekrutacji uczniów do klas sportowych

Szkoły Podstawowej Sportowej im. Olimpijczyków Śląskich w Mysłowicach

Podstawa prawna:

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016r. Prawo oświatowe (Dz. U. 2016 poz. 59 z późniejszymi zmianami)

I.

1. Kandydatami do klas sportowych IV – VIII w Szkole Podstawowej Sportowej mogą być uczniowie, którzy spełniają warunki formalnego szkolenia sportowego:
 - a. dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim POZ
 - b. pisemna zgoda rodziców/prawnych opiekunów
 - c. pozytywny wynik prób sprawności fizycznej
2. Dodatkowe ustawowe kryteria dla kandydatów zgodnie z art. 131 ust. 2 i 3 Ustawy Prawo Oświatowe.

II.

1. Rodzice/prawni opiekunowie kandydata ubiegającego się o przyjęcie do klasy sportowej składają Wniosek o przyjęcie kandydata do Szkoły Podstawowej Sportowej.
2. Wniosek o przyjęcie kandydata, zawiera następujące informacje:
 - dane osobowe kandydata,
 - dane osobowe rodziców/prawnych opiekunów,
 - informacje o ukończonym/trwającym poziomie kształcenia,
 - orzeczenie lekarskie POZ,
 - zgodę/oświadczenie rodziców/prawnych opiekunów
2. Dyrektor szkoły powołuje Komisję Rekrutacyjną ds. naboru uczniów do Szkoły Podstawowej Sportowej im. Olimpijczyków Śląskich w Mysłowicach.
3. Komisja Rekrutacyjna określa zasady i termin przeprowadzania prób sprawności fizycznej dla kandydatów.
4. O przyjęciu do szkoły decyduje liczba punktów uzyskanych z prób sprawności fizycznej.

5. W sytuacji uzyskania tej samej liczby punktów z prób sprawności fizycznej uwzględnia się dodatkowe ustawowe kryteria dla kandydatów zgodnie z art. 131 ust. 2 i 3
6. Pozytywny wynik prób sprawności fizycznej dla poszczególnych dyscyplin wynosi:
 - Tenis stołowy – zgodnie z tabelą dla poszczególnych grup wiekowych
 - Piłka nożna – zgodnie z tabelą - Punktacja, oceny i wyniki kwalifikacji.
 - Lekkoatletyka – 200/400 pkt możliwych do uzyskania
 - Judo - zgodnie z tabelami zawartymi w regulaminie
 - Szachy – 100/200 pkt możliwych do uzyskania
7. Komisja Rekrutacyjna przeprowadza analizę formalną dokumentacji złożonej przez kandydatów oraz wyników prób sprawności fizycznej, które stanowią załącznik do protokołu
8. Z prac Komisji sporządza się protokół zawierający w szczególności:
 - a. Skład Komisji Rekrutacyjnej
 - b. Termin przeprowadzenia posiedzenia rekrutacyjnego
 - c. Informacja o złożonych, zatwierdzonych i odrzuconych dokumentach kandydatów wraz z uzasadnieniem
 - d. Podpisy członków Komisji
9. Po akceptacji Komisji Rekrutacyjnej rodzice/prawni opiekunowie kandydata do klasy sportowej w Szkole Podstawowej Sportowej zobowiązani są dostarczyć w terminie określonym przez dyrektora szkoły kartę zdrowia i kartę szczepień.
10. W terminie określonym przez dyrektora szkoły podaje do publicznej wiadomości listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do klasy sportowej w wyżej wymienionej szkole.

III.

Tryb odwoławczy od decyzji Komisji Rekrutacyjnej.

Rodzicom/prawnym opiekunom kandydata nie zakwalifikowanego do klasy I sportowej w Szkole Podstawowej Sportowej im. Olimpijczyków Śląskich w Mysłowicach przysługuje w terminie 7 dni od ogłoszenia listy przyjętych prawo pisemnego odwołania od postanowienia Komisji do dyrektora szkoły. Dyrektor szkoły po zapoznaniu się z dokumentacją oraz zasięgnięciu opinii członków Komisji Rekrutacyjnej podejmuje ostateczną decyzję i w ciągu 7 dni roboczych informuje na piśmie rodziców/prawnych opiekunów dziecka.

WNIOSEK O PRZYJĘCIE KANDYDATA

do Szkoły Podstawowej Sportowej im. Olimpijczyków Śląskich w Mysłowicach

do klasy w roku szkolnym 20...../20.....

Imiona i nazwisko:

Data i miejsce urodzenia:

Adres zamieszkania:

Pesel:

Imiona i nazwiska rodziców:

Numer telefonu rodziców:

E- mail rodziców:

Informacje o ukończonym lub trwającym poziomie kształcenia:

.....
(klasa, nazwa i adres szkoły)

Orzeczenie lekarskie

Potwierdzam zdolność do uprawiania sportu.

Art 137 Prawo oświatowe z dnia 14 grudnia 2016 r. (Dz. U. z 2021 r. poz. 1082)

.....
(pieczętka i podpis lekarza)

Zgoda rodziców

Oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem rekrutacji i wyrażam zgodę na przyjęcie mojego dziecka do Szkoły Podstawowej Sportowej im. Olimpijczyków Śląskich w Mysłowicach.

Mysłowice, dnia
(czytelny podpis rodziców)

Wyrażam zgodę na gromadzenie istotnych informacji dla szkoły w celu rekrutacyjnym.

Administratorem podanych danych osobowych jest: Szkoła Podstawowa Sportowa ul Gwarków 1, 41-400 Mysłowice. Dane kontaktowe Inspektora Ochrony Danych: e-mail: iod_mzopo@ckziu-myslowice.pl .Celem przetwarzania danych jest: rekrutacja uczniów do szkoły
podstawa prawna przetwarzania: Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty oraz Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe. Zebrane dane będą przechowywane do czasu zakończenia rekrutacji, nie będą przekazywane osobom trzecim. Posiadają Państwo prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania. Przysługuje Państwu prawo wniesienia skargi, gdy uznają, iż przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. Podanie przez Państwo danych osobowych jest obowiązkowe na podstawie przepisów prawa.

Mysłowice, dnia
(czytelny podpis rodziców)

Wynik prób sprawności fizycznej kandydata:

Opinia komisji rekrutacyjnej:

.....
(pieczętka szkoły)

.....
(pieczętka dyrektora)

**Test sprawności i umiejętności dla kandydatów
- specjalizacja tenis stołowy**

Dla kandydatów do klasy IV

I. Sprawność fizyczna:

1. Bieg po kopercie 2x2m

Sposób wykonania :

Badany staje na linii startu. Na sygnał dwukrotnie pokonuje jak najszybciej trasę wyznaczoną przez 4 pacholki w określony sposób –bieg po kopercie 2m x 2m.

Uzyskany czas (s)	Punktacja
14,5 - powyżej	5
13,75– 13,1	10
13,0 – 12,26	15
12,25 - 11,6	20
11,5 - poniżej	25

2. Przeskoki obunóż przez tyczkę, zawieszoną na wysokości ok. 30cm w ciągu 15 sekund

Sposób wykonania :

Badany ustawia się w określonym miejscu, równolegle do tyczki. Na sygnał wykonuje obunóż możliwie jak najwięcej przeskoków przez tyczkę w ciągu 15 sekund.

Ilość przeskoków	Punktacja
9 - poniżej	5
10 - 14	10
15 - 19	15
20 - 24	20
25 - powyżej	25

II. Umiejętności ukierunkowane:

1. Poprawne wykonanie podania w wybrane miejsce (min. 3 razy podczas 5 prób)

Sposób wykonania :

Badany ustawia się przy stole, skąd w pięciu próbach wykonuje podanie (serwis) w wybrane miejsce. Podanie wykonywane jest dowolną stroną (bekhendową lub forhendową). Punkty zdobywa się jedynie za prawidłowo wykonane podanie.

Ilość podań	Punktacja
1	10
2	20
3 - więcej	25

2. Utrzymanie piłeczki na stole dowolną techniką - min. 10 razy

Sposób wykonania :

Badany ustawia się przy stole, gdzie w dwóch próbach wykonuje zadanie w parze z trenerem.

Test polega na jak najdłuższym utrzymaniu wymiany, podczas której liczone są poprawne uderzenia piłeczki wykonane przez badanego. Liczenie uderzeń kończy się w chwili, kiedy badany nie trafi prawidłowo w stół piłeczką. W drugiej próbie odbicia piłeczki liczone są od początku.

Ilość uderzeń	Punktacja
3 - poniżej	5
4 - 6	10
7 - 9	15
10 - 14	20
15 - więcej	25

Istnieje możliwość przyjęcia kandydata bez konieczności jego udziału w teście, w przypadku, gdy zajmuje on miejsca 1-32 w turniejach rangi wojewódzkiej (WTK) w kategorii żaków/ żaczek.

Test dla kandydatów do klasy V

1. Test pewności uderzeń – półwolej z forhendu

Badany ustawia się przy stole, gdzie w dwóch próbach wykonuje zadanie w parze z trenerem.

Test polega na jak najdłuższym utrzymaniu wymiany półwolejem z forhendu, podczas której liczone są poprawne uderzenia piłeczki wykonane przez badanego. Liczenie uderzeń kończy się w chwili, kiedy badany nie trafi piłeczką w wyznaczone miejsce stołu. W drugiej próbie, odbicia piłeczki liczone są od początku.

Ilość uderzeń	Punktacja
4 - poniżej	10
5 - 6	20
7 - 10	30
11 - 14	40
15 - więcej	50

2. Test pewności uderzeń – półwolej z bekhendu

Badany ustawia się przy stole, gdzie w dwóch próbach wykonuje zadanie w parze z trenerem.

Test polega na jak najdłuższym utrzymaniu wymiany półwolejem z bekhendu, podczas której liczone są poprawne uderzenia piłeczki wykonane przez badanego.

Liczenie uderzeń kończy się w chwili, kiedy badany nie trafi piłeczką w wyznaczone miejsce stołu. W drugiej próbie, odbicia piłeczki liczone są od początku.

Ilość uderzeń	Punktacja
4 - poniżej	10
5 - 6	20
7 - 10	30
11 - 14	40
15 - więcej	50

Istnieje możliwość przyjęcia kandydata bez konieczności jego udziału w teście, w przypadku, gdy zajmuje on miejsca 1-48 w turniejach rangi wojewódzkiej (WTK) w kategorii młodzików, 1- 32 w kategorii młodziczek.

Test dla kandydatów do klasy VI

Test pewności uderzeń – półwolej z forhendu i bekhendu

Badany ustawia się przy stole, gdzie w dwóch próbach wykonuje zadanie w parze z trenerem. Test polega na jak najdłuższym utrzymaniu wymiany półwolejem z forhendu i bekhendu (na przemian) z określonych miejsc stołu, podczas której liczone są poprawne uderzenia piłeczki wykonane przez badanego. W drugiej próbie, odbicia piłeczki liczone są od początku.

Ilość uderzeń	Punktacja
10 - poniżej	10
11 - 13	20
14 - 16	30
17 - 19	40
20 - więcej	50

Istnieje możliwość przyjęcia kandydata bez konieczności jego udziału w teście, w przypadku, gdy zajmuje on miejsca 1-32 w turniejach rangi wojewódzkiej (WTK) w kategorii młodzików, 1- 24 w kategorii młodziczek.

Test umiejętności specjalnych dla kandydatów do klasy VII

Badany potrafi wykonać poprawnie technicznie następujące uderzenia:

1. Serwis
2. Podcięcie (przebiecie) z forhendu i bekhendu
3. Półwolej z forhendu i bekhendu
4. Top – spin z forhendu i bekhendu

Istnieje możliwość przyjęcia kandydata bez konieczności jego udziału w teście, w przypadku, gdy zajmuje on miejsca 1-44 w turniejach rangi wojewódzkiej (WTK) w kategorii kadetów, 1- 32 w kategorii kadetek.

Test umiejętności specjalnych dla kandydatów do klasy VIII

Badany potrafi wykonać poprawnie technicznie następujące uderzenia:

1. Serwis
2. Podcięcie (przebicie) z forhendu i bekhendu
3. Półwolej z forhendu i bekhendu
4. Top – spin z forhendu i bekhendu

Istnieje możliwość przyjęcia kandydata bez konieczności jego udziału w teście, w przypadku, gdy zajmuje on miejsca 1-32w turniejach rangi wojewódzkiej (WTK) w kategorii kadetów, 1- 24 w kategorii kadetek.

Testy sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim

Miejsce testów:

(boisko MKS Mysłowice ul. Gwarków 13 - boisko z trawą naturalną lub hala Szkoły Sportowej im. Olimpijczyków Śląskich w Mysłowicach)

Boisko do gry:

- boisko z trawą naturalną 30m x 20 m,
- hala 40m x 20m

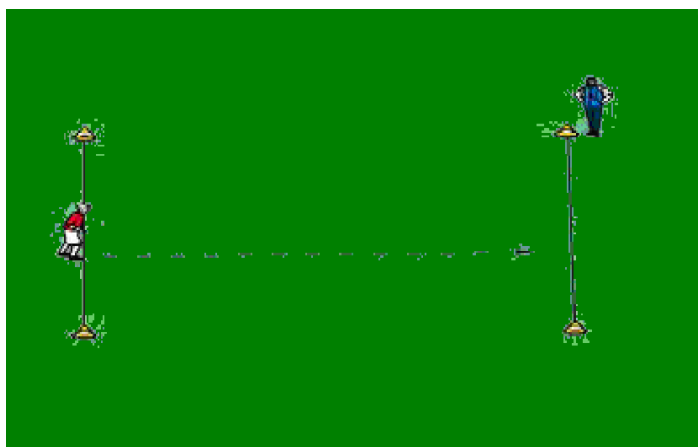
Piłki: rozmiar 4

Kolejność testów:

1. Szybkość (30 metrów).
2. Szybkość i zwinność (bieg po kopercie).
3. Próba mocy (skok w dal z miejsca).
4. Technika specjalna (prowadzenie piłki).
5. Technika użytkowa (podanie i przyjęcie piłki po zagraniu w ławeczkę, podanie z pierwszej piłki o ławeczkę).

1. Szybkość

Wykonanie: na sygnał (opuszczenie ręki przez prowadzącego) z pozycji wysokiej, bieg sprintem na dystansie 30 metrów. Próba przeprowadzona jest dwukrotnie. Do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.



Punktacja:

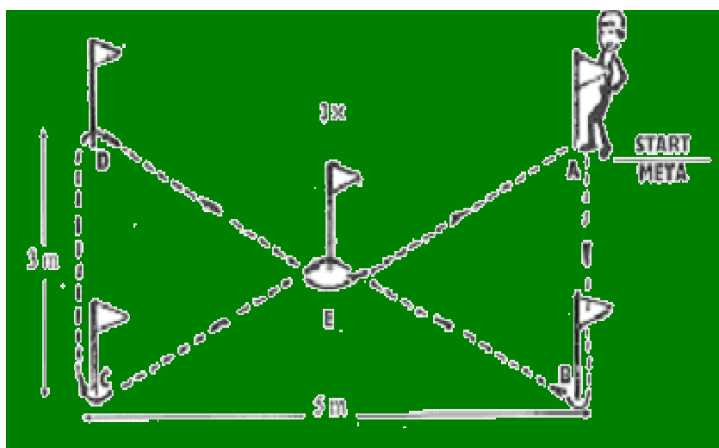
PUNKTACJA	OCENA	CZAS CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	5s <
15	Dobra	5,1-5,2s
10	Przeciętna	5,3-5,5s
5	Słaba	5,6-5,8s
1	Bardzo słaba	>5,8s

2. Szybkość i zwinność

Wykonanie: prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając pachołki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie pachołka A powoduje zatrzymanie stopera..

Ocena: wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.

Badany wykonuje po 1 próbie.



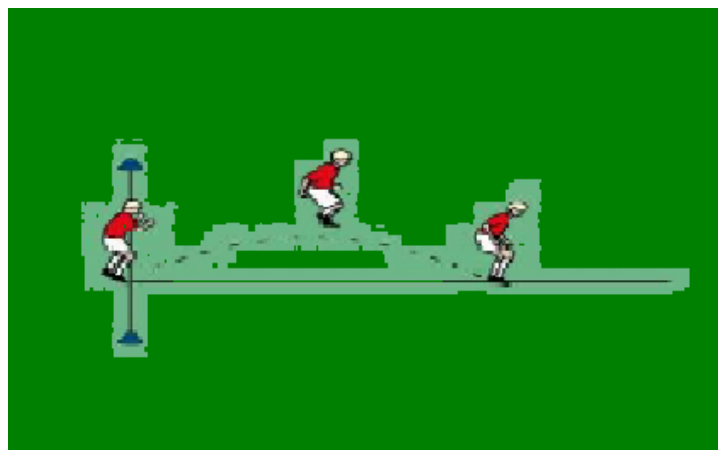
Punktacja:

PUNKTACJA	OCENA	CZAS CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	24s i niżej
16	Dobra	24,1-24,8s
12	Przeciętna	24,9-25,7s
8	Słaba	25,8-26,6
4	Bardzo słaba	>26,7s

3. Próba mocy

Wykonanie: pozycja wyjściowa – stopy na szerokości bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.

Ocena: z dwóch skoków mierzonych z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik lepszy. Długość skoku mierzy się od linii odbicia do najbliższego śladu pięty.



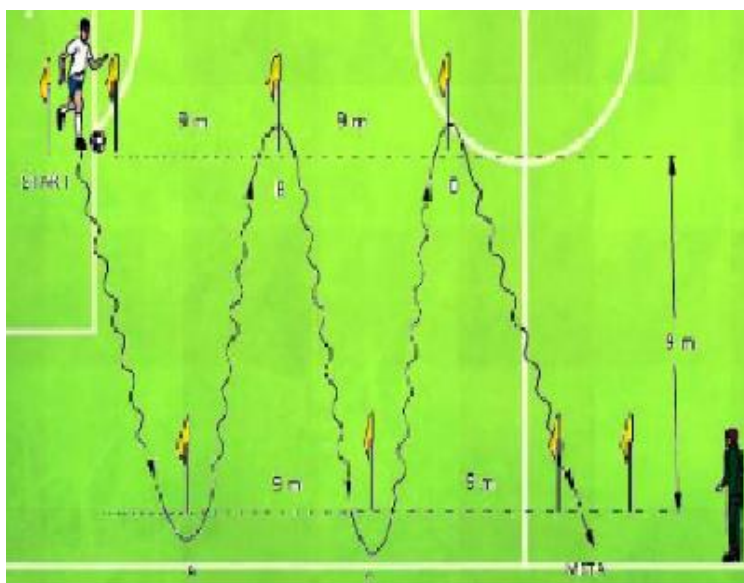
Punktacja:

PUNKTACJA	OCENA	CZAS CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA
10	Bardzo dobra	180cm +
8	Dobra	142-179cm
6	Przeciętna	105-141cm
4	Słaba	67-104cm
2	Bardzo słaba	1-66cm

4. Technika specjalna

Wykonanie: badany ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii startu dookoła tyczek A, B, C i D do linii mety. Badany startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy badany przekroczy linię mety. Próbę badany wykonuje 1 raz. W przypadku zawodnika lewonóżnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Ocena: z dwóch prób uwzględnia się lepszy czas.



Punktacja:

PUNKTACJA	OCENA	CZAS CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA
10	Bardzo dobra	19s <
8	Dobra	19,01-24,1s
6	Przeciętna	24,2-25,5s
4	Słaba	25,6-28,5s
2	Bardzo słaba	>28,6s

5. Technika specjalna

Wykonanie: Uczeń wykonuje podanie i przyjęcie piłki po zagraniu o ławeczkę, uczeń wykonuje podanie z pierwszej piłki o ławeczkę.

Ocena: trenerzy oceniają zawodników w skali 1-20. Do zdobycia maksymalnie 20 punktów. Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów.

Maksymalna ilość punktów, które może uzyskać kandydat do szkoły – 100 punktów.

W przypadku ograniczonej liczby miejsc decyduje ilość zdobytych punktów.

Takie same testy i kryteria dla chłopców i dziewczynek.

Punktacja, oceny i wyniki kwalifikacji

Klasa	Liczba uzyskanych punktów podczas kwalifikacji	Ocena	Wynik kwalifikacji
Kandydat do klasy IV	45 i niżej	Bardzo słaba	Niezakwalifikowany
	46 - 55	Słaba	
	56 - 65	Przeciętna	Zakwalifikowany
	66 - 79	Dobra	
	80 i wyżej	Bardzo dobra	
Kandydat do klasy V	50 i niżej	Bardzo słaba	Niezakwalifikowany
	51 - 60	Słaba	
	61 - 70	Przeciętna	Zakwalifikowany
	71- 85	Dobra	
	86 i wyżej	Bardzo dobra	
Kandydat do klasy VI	55 i niżej	Bardzo słaba	Niezakwalifikowany
	56 - 65	Słaba	
	66 - 75	Przeciętna	Zakwalifikowany
	76 - 90	Dobra	
	91 i wyżej	Bardzo dobra	
Kandydat do klasy VII- VIII	60 i niżej	Bardzo słaba	Niezakwalifikowany
	61 - 70	Słaba	
	71 - 80	Przeciętna	Zakwalifikowany
	81 - 95	Dobra	
	96 i wyżej	Bardzo dobra	

Test sprawności i umiejętności dla kandydatów
- specjalizacja lekkoatletyka

1. Próba szybkości - bieg na 50m
2. Próba wytrzymałości - bieg na 800m dziewczęta, 1000m chłopcy
3. Próba siły nóg - skok w dal z miejsca
4. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia na plecach
5. Próba gibkości - skłon tułowia w przód
6. Próba zwinności - bieg wahadłowy 4x10m

1. Próba szybkości - bieg na 50m(opis)

Osoba wykonująca próbę staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety, sędzia mierzy czas, uzyskany wynik zapisuje do tabeli (dokładność czasu do 1/10sekundy)

2. Próba wytrzymałości - bieg na (600m dzieci do12 roku życia, starsi - 800 dziewczęta, 1000m chłopcy)

Osoba wykonująca próbę staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety, sędzia mierzy czas, uzyskany wynik zapisuje do tabeli (dokładność czasu do1 sekundy)

3. Próba siły nóg - skok w dal z miejsca

Osoba wykonująca próbę staje przed linią startową, na sygnał sędziego obunóż wykonuje skok w dal na materac lub do piaskownicy (wynik w centymetrach zapisywany jest do tabeli)

4. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia na plecach

Osoba wykonująca próbę leży plecami na materacu z rozstawionymi na szerokość 30cm stopami, kolanami ugięte pod kątem prostym. Ręce splecione na karku, nogi trzymane przez partnera. Stopy nie mogą się odrywać od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
(ilość powtórzeń wpisywana jest do tabeli)

5. Próba gibkości - skłon tułowia w przód

Badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Na sygnał wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce (wynik w cm zapisywany w tabeli)

6. Próba zwinności - bieg wahadłowy 4x10m

Badany staje w pozycji wykroczonej (start wysoki) przed linią początkową oczekując na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiej linii. Za linią położone są dwa klocki. Wykonujący próbę podnosi jeden z klocków i biegnie z nim na linię startu. Kłoczek kładzie za linią startu i wraca po następny. Uczestnik ma do wykonania 5 prób z 6 możliwych. Z każdej konkurencji są przyznawane punkty zgodnie z tablicami punktacyjnymi sprawności fizycznej.

Sprawność	Suma punktów
wybitna	400
wysoka	350
średnia	300
niska	250
Bardzo niska	249

Szczegółowy opis prób sprawności oraz tabele punktowe znajdują się na stronie internetowej Polskiego Związku Lekkiej Atletyki: http://pzla.pl/index.php? a=1&kat_id=61& id=10509

Testy sprawni fizycznej specjalizacja – judo

Kryteria punktowe sprawności ogólnej – próby z MIĘDZYNARODOWEGO TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (MTSF)

Sprawność ogólna MTSF –suma pkt. w skali testu z 5 prób	Klasy 4.5 - 10,11 lat	Klasy 6,7 – 12,13 lat
250 i więcej	100 pkt.	75 pkt.
175 -249	50 pkt.	50 pkt.

Próby sprawnościowe z międzynarodowego Testu sprawności fizycznej (MTSF)

1. Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund (liczba)

Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie- badany leży na materacu 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, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

d) sprzęt i pomoce- materac, stoper, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca (cm)

Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

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;

c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (s)

Bieg zwinnosciowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych

4. Zwis na ugiętych rękach (s)

Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we 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;

d) sprzęt i pomoce- drążek lub poręcz, krzesło, stoper, lista badanych.

5. Skłon tułowia (cm)

Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

c) uwagi- sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane.

Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;d) sprzęt i pomoce- podpórka, podziałka o długości 100 cm, lista badanych.

MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat

DZIEWCZĘTA 10 LAT

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100			8,8	41	
99	219				
98			8,9		
97	218				25
96			9,0	40	
95	217				
94			9,1		
93	216				
92	215		9,2	39	
91	214				24
90	213		9,3		

89	212			38	
88	211		9,4		
87	210				
86	209		9,5	37	23
85			9,6		
84	206		9,7		
83			9,8	36	
82	203		9,9		22
81			10,0		
80	200	60	10,1	35	
79	198	58	10,2		21
78	196	56	10,4	34	
77	194	53	10,5		20
76	192	51	10,6		
75	190	48	10,7	33	19
74	188	46	10,8		18
73	186	43	10,9	32	
72	184	40	11,0		17
71	182	37	11,1	31	16
70	180	35	11,2		
69	178	33	11,4	30	15
68	176	32	11,5		
67	174	30	11,6	29	14
66	172	28	11,7		13
65	170	26	11,8	28	
64	168	24	11,9		12
63	166	22	12,0	27	11
62	164	21	12,2		
61	162	19	12,4	26	10
60	160	18	12,5		
59	158	16	12,6	25	9
58	156	14	12,7		8
57	154	13	12,8	24	
56	152	12	12,9		7
55	150	11	13,0	23	6
54	148	9	13,1		
53	146	7	13,2	22	5
52	144	6	13,4		
51	142	4	13,5	21	4
50	140	3	13,6	20	3
49	138		13,7		
48	136	2	13,8	19	2
47	134		14,0		1
46	132	1	14,1	18	
45	130		14,2		0
44	128		14,3	17	- 1
43	126		14,4		

42	124		14,6	16	- 2
41	122		14,7		- 3
40	120		14,8	15	
39	118		14,9		- 4
38	116		15,0	14	
37	114		15,1		- 5
36	112		15,3	13	- 6
35	110		15,4		
34	108		15,5	12	- 7
33	106		15,6		- 8
32	104		15,7	11	
31	102		15,9		- 9
30	100		16,0	10	- 10
29	98		16,1		
28	96		16,3	9	- 11
27	94		16,4		
26	92		16,5	8	- 12
25	90				- 13
24	88		16,6	7	
23	86				- 14
22	84		16,7	6	- 15
21	82				
20	80		16,8	5	- 16
19					- 17
18	77		16,9	4	
17					- 18
16	74		17,0	3	
15					- 19
14	71		17,1	2	
13					- 20
12	68		17,2	1	
11	67				- 21
10	66		17,3		
9	65				- 22
8	64				
7	63		17,4		- 23
6	62				
5	61				- 24
4	60		17,5		
3	59				- 25
2	58				
1	57		17,6		- 26

CHŁOPCY 10 LAT

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100	225		8,9		
99				43	
98	224				
97					25
96	223		9,0		
95					
94	222			42	
93					
92	221		9,1		24
91					
90	220			41	
89	219		9,2		
88	218				23
87	217			40	
86	216		9,3		
85	215				22
84	214			39	
83			9,4		
82	211			38	21
81			9,5		
80	208	60		37	20
79	206	58	9,6		
78	204	57		36	19
77	202	56	9,7		18
76	200	55		35	
75	198	54	9,8		17
74	196	53	9,9	34	16
73	194	52	10,0		
72	192	51	10,1	33	15
71	190	50	10,3		
70	188	49	10,4	32	14
69	186	47	10,6		13
68	184	45	10,7	31	
67	182	43	10,8		12
66	180	41	10,9	30	11
65	178	40	11,0		
64	176	38	11,2	29	10
63	174	36	11,3		9
62	172	34	11,4	28	
61	170	32	11,5		8

60	168	30	11,7	27	7
59	166	28	11,8		
58	164	26	11,9	26	6
57	162	24	12,0		
56	160	22	12,1	25	5
55	158	21	12,3		4
54	156	20	12,5	24	
53	154	19	12,6		3
52	152	18	12,8	23	2
51	150	17	12,9		
50	148	16	13,0	22	1
49	146	15	13,1		0
48	144	14	13,2	21	
47	142	13	13,4		-1
46	140		13,5	20	-2
45	138	12	13,6		
44	136		13,7	19	-3
43	134	11	13,9		
42	132		14,0	18	-4
41	130	10	14,1		-5
40	128		14,2	17	
39	126	9	14,3		-6
38	124		14,5	16	-7
37	122	8	14,6		
36	120		14,7	15	-8
35	118	7	14,8		-9
34	116		15,0	14	
33	114	6	15,1		-10
32	112		15,2	13	-11
31	110	5	15,3		
30	108		15,4	12	-12
29	106	4	15,6		-13
28	104		15,7	11	
27	102	3	15,8		-14
26	100		15,9	10	-15
25	98	2	16,0		
24	96		16,2	9	-16
23	94	1	16,3		-17
22	92		16,4	8	
21	90		16,5		-18
20	88		16,7	7	-19
19			16,8		
18	85		16,9	6	-20
17			17,0		
16	82				-21
15			17,1	5	
14	79				-22

13	78		17,2		
12	77			4	-23
11	76				
10	75		17,3		-24
9	74			3	
8					-25
7	73		17,4		
6				2	-26
5	72				
4			17,5		-27
3	71			1	
2					-28
1			17,6		

MTSF - tabela punktacyjna wiek 13 lat

DZIEWCZĘTA 13 LAT

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100	245			42	
99			8,3		
98	244				
97			8,4		
96	243				26
95			8,5	41	
94	242				
93	241		8,6		
92	240				
91	239		8,7		
90	238			40	25
89	237		8,8		
88	236				
87	235		8,9		
86	234			39	
85	233		9,0		
84	231				24
83	229		9,1	38	
82	227		9,2		
81	225		9,3		
80	223	60	9,4	37	
79	221	58	9,5		23
78	219	56	9,6	36	

77	217	52	9,7		
76	215	49	9,8	35	
75	213	47	9,9		22
74	211	45	10,0	34	
73	209	43	10,1		
72	207	41	10,2	33	21
71	205	39	10,4		
70	203	37	10,5	32	20
69	201	35	10,6		19
68	198	33	10,7	31	
67	197	32	10,8		18
66	195	31	10,9	30	17
65	193	29	11,0		
64	191	27	11,1	29	16
63	189	25	11,2		15
62	187	24	11,4	28	
61	185	23	11,5		14
60	182	21	11,6	27	
59	180	20	11,7		13
58	178	19	11,8	26	12
57	176	17	11,9		
56	174	15	12,0	25	11
55	172	12	12,1		10
54	170	11	12,2	24	
53	168	10	12,4		9
52	166	9	12,5	23	
51	163	8	12,6		8
50	161	7	12,7	22	7
49	159	6	12,8		
48	157	4	12,9	21	6
47	155	3	13,0		5
46	153	1	13,2	20	4
45	151		13,3		
44	149		13,,4	19	3
43	147		13,5		2
42	145		13,6	18	
41	143		13,7		1
40	141		13,9	17	0
39	139		14,0		- 1
38	137		14,1	16	
37	135		14,2		- 2
36	133		14,3	15	- 3
35	130		14,4		
34	127		14,6	14	- 4
33	125		14,7		- 5
32	123		14,8	13	
31	121		14,9		- 6

30	119		15,0	12	- 7
29	117		15,1		- 8
28	115		15,2	11	
27	113		15,3		- 9
26	111		15,4	10	- 10
25	109		15,5		
24	107		15,6	9	- 11
23	105		15,7		- 12
22	103		15,8	8	
21	101		15,9		- 13
20					- 14
19	98		16,0	7	
18					- 15
17	95		16,1		- 16
16				6	
15	92		16,2		- 17
14					
13	89		16,,3	5	- 18
12	88				
11	87		16,4		- 19
10	86			4	
9	85				- 20
8	84		16,5		
7	83			3	- 21
6	82				
5	81		16,6		- 22
4	80			2	
3	79				- 23
2	78		16,7		
1	77				- 24

CHŁOPCY 13 LAT

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100		19			29
99	260		8,2	42	
98					
97	259	18			
96					
95	258				28
94		17	8,3	41	
93	257				

92					
91	256	16			27
90				40	
89	255		8,4		
88	254	15			
87	253				26
86	252			39	
85		14	8,5		
84	249				25
83					
82	246	13	8,6	38	24
81					
80	243		8,7		23
79	241	12	8,8		22
78	239		8,9	37	
77	237		9,0		21
76	235	11	9,1		20
75	233		9,2		
74	231		9,3	36	19
73	229	10	9,4		18
72	227		9,5		
71	225		9,6	35	17
70	223	9	9,7		16
69	221		9,8		
68	219		9,9	34	15
67	216	8	10,0		14
66	214		10,1	33	13
65	212		10,3		
64	209	7	10,4	32	12
63	207		10,5		11
62	205		10,6	31	
61	202	6	10,7		10
60	200		10,8	30	9
59	198		11,0		
58	195	5	11,1	29	8
57	193		11,2		7
56	191		11,3	28	
55	189		11,4		6
54	186	4	11,5	27	5

Próby sprawności specjalizacja - szachy

Kwalifikacja obejmuje:

Zasady gry – 80 punktów

- Bierki
- Roszada
- Awans pionka
- Bicie w przelocie
- Szach, mat, pat

Zadania o zróżnicowanym poziomie trudności dostosowanym do wieku kandydata – 120 punktów:

- Mat w jednym posunięciu
- Mat w dwóch posunięciach
- Zdobyć figurę
- remis

Kandydaci posiadający licencję szachową otrzymują maksymalną liczbę punktów kwalifikacyjnych.