



Kraków 21.04.2017r.

## ZASADY REKRUTACJI DO ZESPOŁU SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Terminy egzaminów sprawnościowych ustala każda Szkoła Mistrzostwa Sportowego osobno, z powiadomieniem PZN o jego terminie i podając go do publicznej wiadomości na swojej stronie internetowej.

Egzamin sprawnościowy podzielony zostanie na dwa dni. Pierwszy dzień egzaminów to weryfikacja aktualnych danych o zawodniku, stanu zdrowia oraz część testów sprawnościowych. Drugi dzień to dokończenie MTSF oraz testów ukierunkowanych w sporcie narciarstwo i snowboard.

Wyniki prób j/n odpowiadają ilości punktów a ich suma stanowi wynik końcowy egzaminu. /maksymalnie 100 punktów/.

**Minimalny próg dla pozytywnego zaliczenia postępowania kwalifikacyjnego to 430 pkt-ów i więcej punktów wynikającej z tabeli nr. 1 - normy sprawności fizycznej.**

Rada trenerów szkoły sportowej po przeprowadzeniu postępowania kwalifikacyjnego, ma możliwość:

- 1. uzupełnienia przyjęcia do szkoły zawodników nie spełniających, tylko norm testów sprawności fizycznej,**
- 2. podniesienie minimalnego progu ilości pkt-ów j/w.**





## UJEDNOLICONE KRYTERIA KWALIFIKACYJNE NABORU

### 1. WERYFIKACJA STANU ZDROWIA

Zawodnik /czka/ musi przejść badania lekarskie wykonane przed egzaminem sprawnościowym przez lekarza specjalistę medycyny sportowej.

Zawodnik /czka/ zobowiązany jest do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o braku przeszkód zdrowotnych do podjęcia treningów w szkole mistrzostwa sportowego oraz wymaganych analiz lekarskich.

### 2. TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Egzamin sprawnościowy, na który składają się: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej oraz testy ukierunkowane dla poszczególnych sportów opracowanych przez PZN oraz dodatkowe próby ukierunkowane.

**Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – max. 30 pkt. wg skali ocen.**

wybitna	–	<b>30 pkt;</b>
wysoka	–	<b>25 pkt;</b>
średnia	–	<b>20 pkt;</b>
niska	–	<b>10 pkt;</b>
bardzo niska	–	<b>5 pkt.</b>

### 3. TESTY UKIERUNKOWANE

#### 3.1 Skoki narciarskie i kombinacja norweska

##### **Skok imitacyjny na materac**

Skok imitując pozycję najazdową oraz odbicie w skokach narciarskich. Zadaniem kandydata jest uniesienie bioder do możliwie najwyższego punktu przy utrzymaniu prawidłowego kierunku wychylenia tułowia oraz stabilnym punkcie podparcia na stopie. Odbicia należy zakończyć prawidłowym ułożeniem ciała i odpowiednim napięciem nóg dla techniki skoku narciarskiego. Kandydat ma 3 próby oceniane przez wykwalifikowanych trenerów.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

**Suma max 20 pkt.**

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





### 3.2 BIEGI NARCIARSKIE

Bieg na nartorolkach techniką łyżwową oraz techniką klasyczną- ocenie podlega technika biegu na wyznaczonej trasie. Maksymalna ocena za technikę klasyczną wynosi 10 pkt. oraz za technikę łyżwową wynosi 10 pkt.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

**Suma max 20 pkt.**

### 3.3 NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Zawodnik prezentuje imitacyjną jazdę skrętem slalomowym na rolkach w luźnej jeździe, w jeździe po krótkich tyczkach oraz w jeździe po długich tyczkach typu inlinealpine na opadającym odcinku asfaltu. Ocenie podlega umiejętność poruszania się na rolkach, panowanie nad sprzętem, technika skrętu slalomowego.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

**Suma max 20 pkt.**

### 3.4 SNOWBOARD

Test ukierunkowany w dyscyplinie snowboard zostaje tak jak jest w ujednoliconych kryteriach kwalifikacyjnych 1. Skok w dal z miejsca 2. Szybkość 50 metrów.

## 4. DODATKOWY TEST UKIERUNKOWANY

2 próby określone w każdej dyscyplinie, **max. 20 pkt.**

wybitna	–	<b>10 pkt.</b>
wysoka	–	<b>8 pkt</b>
średnia	–	<b>6 pkt</b>
niska	–	<b>4 pkt</b>
bardzo niska	–	<b>2 pkt.</b>

### Dodatkowe Testy ukierunkowane dla poszczególnych dyscyplin:

#### 4.1 Biegi narciarskie:

- |                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| - bieg 1000m                      | - chłopcy    |
| - bieg 800m                       | - dziewczęta |
| - podciąganie na drążku nachwytem | - chłopcy    |
| - zwis na czas                    | - dziewczęta |

#### 4.2 Skoki narciarskie:

- bieg 50m
- skok w dal z miejsca





#### **4.3 Kombinacja norweska:**

- bieg 1000m
- skok w dal z miejsca

#### **4.4 Narciarstwo Alpejskie:**

- bieg 50m
- skok w dal z miejsca

#### **4.5 Snowboard:**

- bieg 50m
- skok w dal z miejsca

Na podstawie tabel punktowych kandydaci będą kwalifikowani przy naborze do SMS-u.

Wartość punktowa jest wskaźnikiem danej próby.

Dany rocznik kandydatów ma określone wartości dla prób /test MTSF Tabele 3-6/.

### **5. PUNKTACJA KANDYDATA ZNAJDUJĄCEGO SIĘ NA POSEZONOWEJ LIŚCIE RANKINGOWEJ PZN W SWOJEJ KATEGORII WIEKOWEJ**

Maksymalna ocena to **30 pkt.**

1- 3 miejsca	–	<b>30 pkt;</b>
4-10 miejsca	–	<b>20 pkt;</b>
11-20 miejsca	–	<b>10 pkt;</b>
21-30 miejsca	–	<b>5 pkt;</b>
31. i dalsze m-ce	–	<b>1 pkt;</b>
brak	-	<b>0 pkt.</b>





**Tabela nr 1. NORMY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

SPRAWNOŚĆ	SUMA PUNKTÓW	ILOŚĆ PKT. ZA 1 PRÓBĘ
WYBITNA	641 i więcej	81 i więcej
WYSOKA	561-640	71-80
ŚREDNIA	481-560	61-70
NISKA	401-480	51-60
BARDZO NISKA	400 i mniej	50 i mniej

**Tabela nr 2. PUNKTACJA MTSF I DODATKOWYCH PRÓB UKIERUNKOWANYCH**

Punkty MTSF	Punkty próby „U” (ukierunkowanej)
70 i więcej	10
60-69	8
50-59	6
40-49	4
Poniżej 40	2

### Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.:

- szybkość,
- skoczność,
- wytrzymałość,
- siła dłoni,
- siła rąk i barków,
- zwinność,
- siła mięśni brzucha,
- gibkość.

Badania sprawności kondycyjnej zaleca się przeprowadzać w ciągu dwóch dni, przy czym próby 1,2,3 w pierwszym, zaś 4,5,6,7,8 w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się jednego dnia, próby wytrzymałościowe powinno mierzyć się jako ostatnie. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





## Opis sposobu wykonania prób:

### 1. Bieg 50 m – próba szybkości:

- a) *wykonanie*- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) *pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
- c) *uwagi*- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) *sprzęt i pomoce*- stoper, lista badanych.

### 2. 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 wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

**1000 m- dla chłopców – kandydaci do szkoły podstawowej i liceum**

**800 m- dla dziewcząt - kandydaci do szkoły podstawowej i liceum**

- a) *wykonanie*- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
- b) *pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- c) *uwagi*- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) *sprzęt i pomoce*- stoper, lista badanych.

### 4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

- a) *wykonanie*- badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;
- b) *pomiar*- siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;
- c) *uwagi*- dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego ręczce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna;
- d) *sprzęt i pomoce*- dynamometr dłoniowy, magnesja, lista badanych.





### **5. 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 wytrzymanych 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 poręczce, krzesło, stoper, lista badanych.

### **6. Bieg zwinnościowy (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.

### **7. 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.

### **8. 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 podziאלce;
- b) *pomiar*- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm.





Tabela nr 3. DZIEWCZĘTA 13 LAT- kandydaci do Szkoły Podstawowej

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	s	s	liczba	cm
100	6,3	245	138				42	
99						8,3		
98		244						
97			140			8,4		
96	6,4	243		43				26
95						8,5	41	
94		242	142					
93		241				8,6		
92	6,5	240						
91		239	144	42		8,7		
90		238					40	25
89	6,6	237				8,8		
88		236	146					
87		235		41		8,9		
86	6,7	234					39	
85		233	148			9,0		
84		231		40				24
83	6,8	229				9,1	38	
82		227	150	39		9,2		
81	6,9	225				9,3		
80		223		38	60	9,4	37	
79	7,0	221	152		58	9,5		23
78		219	153	37	56	9,6	36	
77	7,1	217	154		52	9,7		
76		215	156	36	49	9,8	35	
75	7,2	213	158		47	9,9		22
74	7,3	211	160	35	45	10,0	34	
73	7,4	209	162		43	10,1		
72		207	164	34	41	10,2	33	21
71	7,5	205	166		39	10,4		
70	7,6	203	168	33	37	10,5	32	20
69		201	171		35	10,6		19

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001







Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	s	s	liczba	cm
68	7,7	198	175	32	33	10,7	31	
67	7,8	197	179		32	10,8		18
66		195	182	31	31	10,9	30	17
65	7,9	193	186		29	11,0		
64		191	190	30	27	11,1	29	16
63	8,0	189	194		25	11,2		15
62		187	197	29	24	11,4	28	
61	8,1	185	201		23	11,5		14
60		182	205	28	21	11,6	27	
59	8,2	180	209		20	11,7		13
58	8,3	178	212	27	19	11,8	26	12
57		176	216		17	11,9		
56	8,4	174	220	26	15	12,0	25	11
55	8,5	172	223		12	12,1		10
54	8,6	170	227	25	11	12,2	24	
53		168	231		10	12,4		9
52	8,7	166	235	24	9	12,5	23	
51	8,8	163	239		8	12,6		8
50	8,9	161	242	23	7	12,7	22	7
49	9,0	159	246		6	12,8		
48	9,1	157	250	22	4	12,9	21	6
47		155	254		3	13,0		5
46	9,2	153	257	21	1	13,2	20	4
45	9,3	151	261			13,3		
44	9,4	149	265	20		13,4	19	3
43		147	268			13,5		2
42	9,5	145	272	19		13,6	18	
41	9,6	143	276			13,7		1
40	9,7	141	280	18		13,9	17	0
39	9,8	139	284			14,0		- 1
38		137	288	17		14,1	16	
37	9,9	135	292			14,2		- 2
36	10,0	133	296	16		14,3	15	- 3
35	10,1	130	300			14,4		
34		127	304	15		14,6	14	- 4
33	10,2	125	307			14,7		- 5

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	s	s	liczba	cm
32	10,3	123	311	14		14,8	13	
31	10,4	121	315			14,9		- 6
30	10,5	119	319	13		15,0	12	- 7
29	10,6	117	323			15,1		- 8
28	10,7	115	327	12		15,2	11	
27		113	331			15,3		- 9
26	11,0	111	335	10		15,4	10	- 10
25		109	339			15,5		
24	11,3	107	343	9		15,6	9	- 11
23		105	347			15,7		- 12
22	11,6	103	351	8		15,8	8	
21		101	355			15,9		- 13
20	11,9		359	7				- 14
19		98	362			16,0	7	
18	12,2		365					- 15
17		95	368	6		16,1		- 16
16	12,3		371				6	
15		92	374			16,2		- 17
14	12,4		377	5				
13		89	380			16,3	5	- 18
12	12,5	88	383					
11		87	385			16,4		- 19
10	12,6	86	387	4			4	
9		85	389					- 20
8	12,7	84	390			16,5		
7		83					3	- 21
6	12,8	82	391					
5		81		3		16,6		- 22
4	12,9	80	392				2	
3		79	393					- 23
2	13,0	78				16,7		
1		77						- 24

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





**Tabela nr 4. CHŁOPCY 13 LAT – kandydaci do Szkoły Podstawowej**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	liczba	s	liczba	cm
100			167		19			29
99		260		56		8,2	42	
98			198					
97	5,6	259			18			
96			169					
95		258						28
94	5,7		170	55	17	8,3	41	
93		257						
92			171					
91	5,8	256			16			27
90			172	54			40	
89		255	173			8,4		
88	5,9	254	174		15			
87		253	175					26
86	6,0	252	177	53			39	
85			179		14	8,5		
84	6,1	249	180					25
83			182	52				
82	6,2	246	183		13	8,6	38	24
81			185	51				
80	6,3	243	186			8,7		23
79		241	187	50	12	8,8		22
78	6,4	239	188			8,9	37	
77		237	190	49		9,0		21
76	6,5	235	192		11	9,1		20
75		233	194	48		9,2		
74	6,6	231	195			9,3	36	19
73		229	196	47	10	9,4		18
72	6,7	227	198	46		9,5		
71		225	200	45		9,6	35	17
70	6,8	223	202	44	9	9,7		16
69	6,9	221	204	43		9,8		
68	7,0	219	206	42		9,9	34	15
67	7,1	216	209	41	8	10,0		14

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	liczba	s	liczba	cm
66	7,2	214	212	40		10,1	33	13
65		212	215	39		10,3		
64	7,3	209	217	38	7	10,4	32	12
63	7,4	207	220			10,5		11
62	7,5	205	224	37		10,6	31	
61	7,6	202	228	36	6	10,7		10
60	7,7	200	231	35		10,8	30	9
59		198	235			11,0		
58	7,8	195	239	34	5	11,1	29	8
57	7,9	193	242	33		11,2		7
56	8,0	191	246	32		11,3	28	
55	8,1	189	250			11,4		6
54	8,2	186	254	31	4	11,5	27	5
53		184	258	30		11,7		4
52	8,3	182	262	29		11,8	26	
51	8,4	179	266			11,9		3
50	8,5	177	270	28	3	12,0	25	2
49	8,6	175	274	27		12,1		
48	8,7	172	277	26		12,2	24	1
47		170	281			12,3		0
46	8,8	168	285	25	2	12,5	23	
45	8,9	165	289	24		12,6		-1
44	9,0	163	293	23		12,7	22	-2
43	9,1	161	297			12,8		
42	9,2	158	301	22	1	12,9	21	-3
41	9,3	156	305	21		13,0		-4
40		154	309	20		13,2	20	
39	9,4	151	313			13,3		-5
38	9,5	149	317	19		13,4	19	-6
37	9,6	147	321	18		13,5		
36	9,7	144	325	17		13,6	18	-7
35	9,8	142	329			13,7		-8
34		140	333	16		13,9	17	-9
33	9,9	137	337	15		14,0		
32	10,0	135	341	14		14,1	16	-10
31	10,1	133	344			14,2		-11

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	liczba	s	liczba	cm
30		130	346	13		14,3	15	
29	10,2	128	349	12		14,4		-12
28		126	351	11		14,5	14	-13
27	10,3	124	354			14,6		-14
26		122	356	10		14,7	13	
25	10,4	120	358	9		14,8		-15
24		118	360	8		14,9	12	
23	10,5	116	362	7		15,0		-16
22		114	364	6		15,1	11	-17
21	10,6	112	366			15,2		-18
20		111	368	5		15,3		
19	10,7	110	370			15,4	10	-19
18		109	372			15,5		
17		108	374	4		15,6		-20
16	10,8	107	376			15,7	9	
15		106	377			15,8		-21
14		105	378					
13	10,9	104	379	3		15,9	8	-22
12		103	380					
11		102	381			16,0		-23
10	11,0	101	382				7	
9		100	383			16,1		-24
8		99	384	2				
7		98	385			16,2	6	-25
6	11,1		386					
5		97	387			16,3		-26
4							5	
3		96	388			16,4		-27
2	11,2			1				
1		95	389			16,5	4	-28

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





Tabela nr 5. DZIEWCZĘTA 16 LAT – kandydaci do Liceum

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	s	s	liczba	cm
100	6,1					8,2		
99		249	131	48			41	
98						8,3		
97	6,2							
96		248	133			8,4		27
95								
94	6,3	247		47		8,5	40	
93			135					
92		246				8,6		
91	6,4							
90		245	137	46		8,7	39	
89		244						26
88	6,5	243				8,8		
87		242	139	45			38	
86		241				8,9		
85	6,6			44				
84		238	141			9,0	37	
83				43				25
82	6,7	235				9,1		
81			143	42		9,2	36	
80	6,8	232	144		60	9,3		
79		230	145	41	58	9,4		
78	6,9	228	146		56	9,5	35	24
77		226	147	40	54	9,6		
76	7,0	224	148		52	9,7		
75		222	150	39	50	9,8	34	
74	7,1	220	153		48	9,9		23
73		217	156	38	46	10,0	33	
72	7,2	215	159		44	10,1		
71		213	162	37	42	10,2	32	22
70	7,3	211	166		41	10,3		
69	7,4	209	170	36	39	10,4	31	
68	7,5	206	174		37	10,5		21

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	s	s	liczba	cm
67		204	178	35	36	10,6	30	
66	7,6	202	182		34	10,7		20
65	7,7	200	186	34	32	10,8	29	
64	7,8	198	190		31	11,0		19
63		195	194	33	30	11,1	28	18
62	7,9	193	198		28	11,2		
61	8,0	191	202	32	27	11,3	27	17
60		189	206		25	11,4		
59	8,1	187	210	31	23	11,5	26	16
58	8,2	184	213		22	11,7		15
57	8,3	182	216	30	21	11,8	25	
56		180	220		20	11,9		14
55	8,4	178	223	29	19	12,0	24	13
54	8,5	176	226		17	12,1		
53	8,6	173	230	28	15	12,2	23	12
52	8,7	171	233		14	12,4		
51		169	236	27	12	12,5	22	11
50	8,8	167	239		11	12,6		10
49		165	243	26	9	12,7	21	
48	8,9	163	246		7	12,8		9
47	9,0	161	250	25	5	13,0	20	8
46	9,1	159	253		4	13,1		
45	9,2	157	256	24	3	13,2	19	7
44		154	260		2	13,3		6
43	9,3	152	263	23	1	13,4	18	
42	9,4	150	266			13,5		5
41	9,5	148	270	22		13,7	17	4
40		146	273			13,8		3
39	9,6	144	277	21		13,9	16	
38	9,7	142	281			14,0		2
37	9,8	140	285	20		14,1	15	1
36		137	289			14,3		
35	9,9	135	293	19		14,4	14	0
34	10,0	133	297			14,5		- 1
33	10,1	131	301	18		14,6	13	
32	10,2	129	305			14,7		- 2

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	s	s	liczba	cm
31	10,3	127	309	17		14,8	12	- 3
30	10,4	125	313			15,0		
29	10,5	123	317	16		15,1	11	- 4
28	10,6	121	321			15,2		- 5
27		119	325	15		15,3	10	- 6
26	10,9	117	329			15,4		
25		115	333	14		15,6	9	- 7
24	11,2	113	337			15,7		- 8
23		111	341	13		15,8	8	
22	11,5	109	345					- 9
21		107	349	12		15,9	7	- 10
20	11,8		353					
19		104	356			16,0		- 11
18	12,1		359	11			6	- 12
17		101	362					
16	12,2		365			16,1		- 13
15		98	368					
14	12,3		371	10			5	- 14
13		95	374			16,2		
12	12,4	94	377					- 15
11		93	379					
10	12,5	92	381				4	- 16
9		91	383	9		16,3		
8	12,6	90	384					- 17
7		89						
6	12,7	88	385				3	- 18
5		87				16,4		
4	12,8	86	386					- 19
3		85		8				
2	12,9	84	387					- 20
1		83				16,5	2	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001







Tabela nr 6. CHŁOPCY 16 LAT – kandydaci do Liceum

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Sila dłoni	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	liczba	s	liczba	cm
100		304				7,0		34
99			141				45	
98		303		75	22	7,1		
97	5,4		142					
96		302				7,2		
95					21			
94		301	144			7,3	44	33
93		300		74				
92	5,5	299	147		20	7,4		
91		298						
90		297	150			7,5	43	
89		296		73	19			32
88	5,6	295	153			7,6		
87			154				42	
86		292	155	72	18	7,7		
85	5,7		156			7,8		31
84		289	157			7,9	41	
83			158	71	17	8,0		
82	5,8	286	159			8,1		30
81			160	70		8,2	40	
80	5,9	283	161		16	8,3		29
79			162	69		8,4	39	
78	6,0	280	163	68		8,5		28
77		278	164	67	15	8,6	38	27
76	6,1	276	166	66		8,7		26
75		274	168	65		8,8	37	
74	6,2	271	170	64	14	8,9		25
73		269	172	63		9,0	36	24
72	6,3	266	174	62		9,1		23
71		264	176	61	13	9,2		
70	6,4	261	178			9,3	35	22
69		259	180	60		9,4		21

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Sila dłoni	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	liczba	s	liczba	cm
68	6,5	256	183	59	12	9,5	34	
67		254	185	58		9,6		20
66	6,6	252	188	57		9,7	33	19
65		249	191	56	11	9,8		
64	6,7	247	194	55		9,9	32	18
63		244	197	54		10,0		17
62	6,8	242	201		10	10,1	31	
61	6,9	239	204	53		10,2		16
60	7,0	237	207	52		10,3		15
59		234	210	51	9	10,4	30	14
58	7,1	232	213	50				13
57		230	216	49		10,5	29	
56	7,2	227	219	48	8	10,6		12
55		225	222	47		10,7	28	11
54	7,3	222	225			10,8		10
53	7,4	220	229	46	7	10,9	27	9
52	7,5	217	232	45		11,0		
51		215	235	44	6	11,1	26	8
50	7,6	212	238	43		11,2		7
49	7,7	210	241	42	5	11,3	25	6
48		208	244	41		11,4		
47	7,8	205	247	40		11,5	24	5
46	7,9	203	250	39	4	11,6		4
45		200	254			11,7	23	3
44	8,0	198	257	38		11,8		
43		196	260	37	3	11,9	22	2
42	8,1	193	263	36		12,0		1
41	8,2	191	266	35		12,1	21	0
40		188	269	34	2	12,2		
39	8,3	186	273	33		12,3	20	- 1
38	8,4	184	276	32		12,4		- 2
37		181	280		1	12,5	19	- 3
36	8,5	179	283	31		12,6		
35	8,6	176	287	30		12,7	18	- 4
34		174	290	29		12,8		- 5
33	8,7	172	294	28		12,9		- 6

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	liczba	s	liczba	cm
32	8,8	169	297	27		13,0	17	
31	8,9	167	301	26		13,1		- 7
30	9,0	164	305	25		13,2	16	- 8
29	9,1	162	308			13,3		- 9
28	9,2	160	311	24		13,4	15	- 10
27	9,3	157	313	23		13,5		
26	9,4	155	316	22		13,6	14	- 11
25	9,5	152	318	21		13,7		- 12
24	9,6	150	320	20		13,8	13	- 13
23	9,7	148	322	19		13,9		
22		146	324	18		14,0	12	- 14
21	9,8	144	326	17		14,1		- 15
20		142	328			14,2		- 16
19	9,9	140	330	16		14,3	11	- 17
18		139	332			14,4		
17		138	334			14,5		- 18
16	10,0	137	336	15		14,6	10	- 19
15		136	338			14,7		
14		135	340			14,8		- 20
13	10,1	134	342			14,9	9	
12		133	344	14		15,0		- 21
11		132	346			15,1		
10	10,2	131	348			15,2		- 22
9		130				15,3	8	
8		129	351			15,4		- 23
7	10,3	128		13		15,5		
6		127	354			15,6		- 24
5						15,7	7	
4	10,4	126	357			15,8		- 25
3						15,9		
2		125						- 26
1	10,5			12		16,0	6	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





## Tabele i punktacje do prób ukierunkowanych PZN

**Tabela nr 7. Skok w dal z miejsca**

Pkt.	Wynik w centymetrach			
	Chłopcy do LOMS	Chłopcy do SP	Dziewczęta do LOMS	Dziewczęta do SP
10	250>	220>	215>	200>
8	240-249	210-219	205-214	190-199
6	230-239	200-209	195-204	180-189
4	220-229	190-199	185-194	170-179
2	<219	<189	<184	<169

**Tabela nr 8. Szybkość - 50 metrów**

Pkt.	Wynik w sekundach			
	Chłopcy do LOMS	Chłopcy do SP	Dziewczęta do LOMS	Dziewczęta do SP
10	<6.5	<7.0	<7.5	<7.8
8	6.6-6.8	7.1-7.3	7.6-7.8	7.9-8.1
6	6.9-7.1	7.4-7.6	7.9-8.1	8.2-8.4
4	7.2-7.4	7.7-7.9	8.2-8.4	8.5-8.7
2	7.5>	8>	8.5>	8.8>



**Polish Ski Association**

Mieszczarska 18/3  
30-313 Krakow/Poland

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



## Zestawienie i punktacja do prób ukierunkowanych PZN

### LOMS

**chłopcy**  
**1000 m /min. sek./**

10 pkt < - 3.15  
8 pkt 3.16 - 3.25  
6 pkt 3.26 - 3.35  
4 pkt 3.36 - 3.45  
2 pkt 3.46 - i więcej

**dziewczęta\_**  
**800 m /min sek./**

< - 3.00  
3.01 - 3.10  
3.11 - 3.20  
3.21 - 3.30  
3.31 - <

### Szkoła Podstawowa

**chłopcy**  
**1000 m/min. sek./**

< - 3.30  
3.31 - 3.40  
3.41 - 3.50  
3.51 - 4.00  
4.01 - <

**dziewczęta**  
**800 m /min. sek./**

< - 3.15  
3.16 - 3.25  
3.26 - 3.35  
3.36 - 3.45  
3.46 - <

**Podciąganie w zwisie**  
**nachwytem na drążku**  
**/ilość powtórzeń/**

10 pkt 15 - <  
8 pkt 10 - 15  
6 pkt 6 - 9  
4 pkt 3 - 5  
2 pkt 1 - 2

**Zwis na ugiętych RR**  
**/ czas sek./**

45 - <  
30 - 44  
15 - 29  
5 - 14  
1 - 4

**Podciąganie w zwisie**  
**nachwytem na drążku**  
**/ilość powtórzeń/**

10 - <  
7 - 9  
4 - 6  
2 - 3  
1

**zwis na ugiętych RR**  
**/czas sek./**

30 - <  
20 - 29  
10 - 19  
5 - 9  
1 - 4



**Polish Ski Association**  
Mieszczarska 18/3  
30-313 Krakow/Poland

