

Rekrutacja uzupełniająca do klasy V (sportowej)
o profilu lekkoatletycznym
na rok szkolny 2026/2027

I. Dokumenty obowiązujące kandydatów ubiegających się o przyjęcie:

- podanie o przyjęcie do szkoły (wg wzoru ustalonego przez szkołę);
- zaświadczenie lekarskie o bardzo dobrym stanie zdrowia wydane przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej, lub innego uprawnionego lekarza (ważne do 30.09 br.);
- pisemna zgoda rodziców (opiekunów prawnych).

II. Harmonogram

- Składanie podań i zgód (z podpisami obojga rodziców/prawnych opiekunów) wraz z ważnymi badaniami lekarskimi do sekretariatu: **od 15.06.2026 r. do 23.06.2026 r.**
- Testy sprawnościowe: **24.06.2026 r. (środa), godz. 17:00**, hala sportowa przy Szkole Podstawowej nr 257 w Warszawie;
- Publikacja list przyjętych i nieprzyjętych: **25.06.2026 r. (czwartek), godz. 12:00;**
- Procedura odwoławcza: **od 25.06.2026 (czwartek), od godz. 12:00;**

Rodzice mogą wystąpić do komisji rekrutacyjnej z wnioskiem o uzasadnienie odmowy przyjęcia. Mają na to 3 dni od dnia opublikowania list przyjętych i nieprzyjętych.

Rodzice mogą odwołać się do dyrektora szkoły od rozstrzygnięcia komisji rekrutacyjnej. Mają na to 3 dni od dnia otrzymania uzasadnienia odmowy przyjęcia.

III. Opis próby sprawności fizycznej:

1. Próba szybkości - bieg na dystansie 50 m z pozycji stojącej. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje czas biegu uzyskany w lepszej próbie.

2. Skoczność - skok w dal z miejsca. Kandydat wykonuje skok w dal z miejsca. Próba powtarzana jest dwukrotnie. Liczy się odległość od miejsca wybicia do ostatniego śladu pozostawionego na podłożu lub piachu.

3. Wytrzymałość – bieg na dystansie 600 m. Na sygnał „na miejsca” kandydat staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

4. Siła mięśni brzucha - 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. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. Badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

5. Próba gibkości - skłon tułowia w przód z pozycji stojącej z wykorzystaniem podwyższenia. Kandydat wykonuje skłon tułowia w przód nie uginając kończyn dolnych w kolanach. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje odległość na skali mierniczej zmierzona od punktu pomiaru do miejsca dotknięcia miary palcami. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów.

Uwaga: Przed rozpoczęciem każdej próby nauczyciel wychowania fizycznego opisuje i pokazuje kandydatom poprawność jej wykonania. Do testów sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni kandydaci z pisemną zgodą rodziców/opiekunów prawnych.

IV. Ocena poziomu sprawności dzieci według MTSF - tabela punktacyjna wiek 11 lat

- Próg przyjęcia wynosi **250 punktów**.

Punkty	Poziom sprawności	Punkty naborowe
251 i więcej punktów	wysoki	100
181 – 250 punktów	średni	60
180 i mniej punktów	niski	40

DZIEWCZĘTA 11 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 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	6,5					8,6		
99			89				42	
98		228				8,7		
97				35				
96	6,6	227	90			8,8		
95								25
94		226				8,9	41	
93			91					
92	6,7	225				9,0		
91				34				
90		224	92			9,1	40	
89	6,8							24
88		223	93			9,2		
87							39	
86	6,9	220	94	33		9,3		
85								
84		217	95			9,4	38	23
83	7,0							
82		214	96	32		9,5	37	
81	7,1	212	97			9,6		
80		210	98		60	9,7	36	22
79	7,2	208	100	31	58	9,8		
78		206	102		55	9,9	35	
77	7,3	204	105	30	51	10,0		21
76		201	108		47	10,2	34	20
75	7,4	199	111	29	44	10,3		
74		197	114		42	10,4	33	19
73	7,5	195	117	28	40	10,5		
72	7,6	193	120		38	10,6	32	18
71	7,7	191	123	27	36	10,7		17
70	7,8	189	126		34	10,9	31	
69	7,9	187	129	26	32	11,0		16
68	8,0	185	132		30	11,1	30	15
67	8,1	183	135	25	29	11,2		
66		181	138		28	11,3	29	14
65	8,2	179	141	24	26	11,4		
64	8,3	177	143		24	11,6	28	13
63	8,4	174	146	23	22	11,7		12
62	8,5	172	149		21	11,8	27	
61	8,6	170	152	22	20	11,9		11
60		168	155		19	12,0	26	10
59	8,7	166	158	21	18	12,1		
58	8,8	164	161		16	12,3	25	9
57	8,9	162	164	20	14	12,4		
56	9,0	160	167		12	12,5	24	8
55	9,1	158	170	19	10	12,6		7
54		156	173		9	12,7	23	
53	9,2	154	176	18	8	12,9		6

52	9,3	152	178		7	13,0	22	5
51	9,4	150	181	17	5	13,1		
50	9,5	147	184		4	13,2	21	4
49	9,6	145	187	16	3	13,3		
48	9,7	143	190		2	13,4	20	3
47	9,8	141	193	15	1	13,6		2
46	9,9	139	196			13,7	19	
45	10,0	137	199	14		13,8		1
44	10,1	135	202			13,9	18	0
43	10,2	133	205	13		14,0		- 1
42	10,3	131	208			14,1	17	- 2
41	10,4	129	211	12		14,3		
40	10,5	127	214			14,4	16	- 3
39	10,6	125	217	11		14,5		- 4
38	10,7	123	219			14,6	15	
37	10,8	121	222	10		14,7		- 5
36	10,9	119	225			14,8	14	- 6
35	11,0	117	228	9		15,0		
34	11,1	115	231			15,1	13	- 7
33	11,2	113	234	8		15,2		- 8
32	11,3	111	237			15,3	12	
31	11,4	109	240	7		15,4		- 9
30	11,5	107	242			15,5	11	- 10
29	11,6	105	246	6		15,7		
28	11,7	103	249			15,8	10	- 11
27	11,8	101	252	5		15,9		- 12
26	11,9	99	255			16,0	9	
25	12,0	97	257	4		16,1		- 13
24	12,1	95	260			16,2	8	- 14
23		93	263	3		16,3		
22	12,4	91	269			16,4	7	- 15
21		89	272	2				- 16
20	12,7	87	275			16,5	6	
19			278	1				- 17
18	12,8	84	280			16,6	5	
17			282					- 18
16	12,9	81	284			16,7	4	
15			286					- 19
14	13,0	78	288				3	
13			290			16,8		- 20
12	13,1	75	292				2	
11		74	294					- 21
10	13,2	73	296			16,9	1	
9		72	298					- 22
8	13,3	71	300					
7		69	302			17,0		- 23
6	13,4	68	304					
5		67	305					- 24
4	13,5	66	306			17,1		
3		65	307					- 25
2	13,6	64	308					
1		63	309	1		17,2		- 26

CHŁOPCY 11 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		228						
99			88			8,9	43	25
98		227						
97	5,9		89					
96		226						
95			90					
94	6,0	225		38		9,0	42	
93			91					24
92		224	92					
91	6,1	223	93					
90		222	94				41	
89	6,2	221	95			9,1		
88		220	96	37				23
87	6,3	219	97					
86		218	98				40	
85	6,4	217	99			9,2		
84		216	100	36				22
83	6,5	215	101				39	
82		214		35		9,3		
81	6,6	213	103					21
80		212		34	60	9,4	38	
79	6,7	211	106		58			20
78	6,8	210		33	57	9,5	37	19
77	6,9	209	109		56	9,6		
76	7,0	208		32	55	9,7	36	18
75	7,1	206	112		54	9,8		17
74	7,2	204		31	53	9,9	35	
73	7,3	202	115		52	10,0		16
72		200		30	51	10,1	34	15
71	7,4	198	118		50	10,2		
70	7,5	196	120	29	49	10,4	33	14
69	7,6	194	122		47	10,5		13
68	7,7	192	124	28	45	10,6	32	
67	7,8	190	126		43	10,7		12
66	7,9	188	128	27	41	10,8	31	11
65		186	130		40	11,0		
64	8,0	184	132	26	38	11,1	30	10
63	8,1	182	134		36	11,2		9
62	8,2	180	136	25	34	11,3	29	
61	8,3	178	139		32	11,4		8
60	8,4	176	142	24	30	11,5	28	7
59		174	145		28	11,6		
58	8,5	172	148	23	26	11,8	27	6
57	8,6	170	151		24	11,9		5
56	8,7	168	154	22	23	12,0	26	
55	8,8	166	157		22	12,1		4
54	8,9	164	160	21	21	12,2	25	

53		162	163		20	12,3		3
52	9,0	160	166	20	19	12,5	24	2
51	9,1	158	169		18	12,6		
50	9,2	155	172	19	17	12,7	23	1
49	9,3	153	175		16	12,8		0
48	9,4	151	177	18	15	12,9	22	
47	9,5	148	180		14	13,0		- 1
46		146	183	17	13	13,2	21	- 2
45	9,6	144	186			13,3		
44	9,7	141	189	16	12	13,4	20	- 3
43	9,8	139	192			13,5		
42	9,9	137	195	15	11	13,6	19	- 4
41	10,0	135	198			13,8		- 5
40		133	202	14	10	13,9	18	
39	10,1	131	205					- 6
38	10,2	128	209	13	9	14,0	17	- 7
37	10,3	126	213			14,2		
36	10,4	124	217	12	8	14,4	16	- 8
35	10,5	122	220			14,5		- 9
34		119	224	11	7	14,6	15	
33	10,6	117	227			14,7		- 10
32	10,7	115	230	10	6	14,8	14	- 11
31	10,8	113	234			15,0		
30	10,9	111	238	9	5	15,1	13	- 12
29	11,0	109	241			15,2		- 13
28		107	244	8	4	15,3	12	
27	11,1	105	247			15,4		- 14
26		103	250	7	3	15,5		- 15
25	11,2	101	253			15,7	11	
24		99	256	6	2	15,8		- 16
23	11,3	97	259			15,9	10	- 17
22		95	262	5	1	16,0		
21	11,4	93	265			16,1	9	- 18
20		91	268	4		16,2		- 19
19	11,5	90	270				8	
18		89	272			16,3		- 20
17	11,6	88	274	3				
16		87	276			16,4	7	- 21
15	11,7	86	278					
14		85	279			16,5		- 22
13	11,8	84	280	2			6	
12		83	281			16,6		- 23
11	11,9	82	282					
10		81	284			16,7	5	- 24
9	12,0		285					
8		80	286	1		16,8		- 25
7			287				4	
6	12,1	79				16,9		- 26
5			288					
4		78				17,0	3	- 27
3	12,2		289					
2		77				17,1		- 28
1			290				2	

Źródło: <https://testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com/2012/03/mtsf-tabela-punktacyjna-wiek-11-lat.html?m=1>

