Opis prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do I klasy liceum:

I. Międzynarodowy test sprawności fizycznej

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

- wykonywanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

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

- wykonywanie - z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się ma 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.

3. Bieg zwinnościowy (4x10m):

- wykonanie - na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m),podnosi z niej klocek/woreczek, 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.

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

- wykonanie - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciem kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

5. Skłon tułowia w przód - siła gibkości:

- wykonanie - badany siada przed ławeczką na materacu. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najdalej palcami rąk ślad na podziałce.

II. TEST SPRAWNOŚCI W WODZIE

1. Styl motylkowy - ocena techniki
2. Styl grzbietowy - ocena techniki
3. Styl klasyczny - ocena techniki
4. Styl dowolny - ocena techniki
5. Skok startowy - ocena techniki