

## ZASADY REKRUTACJI

### DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO o profilu PŁYWANIE /GIMNASTYKA SPORTOWA - Trampolina

Szkoła Podstawowa Nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Olkuszu – rok szkolny 2020/2021

**Dyrekcja Zespołu Szkolno – Przedszkolnego Integracyjnego Nr 1 w Olkuszu ogłasza nabór do klasy pierwszej sportowej w Szkole Podstawowej Nr 2 w Olkuszu.**

## **REGULAMIN NABORU DO KLASY I SPORTOWEJ w Szkole Podstawowej Nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Olkuszu na rok szkolny 2020/2021**

### **KRYTERIA DOBORU KANDYDATÓW<sup>1</sup>:**

- 1.** posiadają stan zdrowia umożliwiający podjęcie nauki w oddziale sportowym, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
- 2.** Dostarczenie poprawnie uzupełnionej dokumentacji do sekretariatu Zespołu.  
Termin Składania wniosków/podań/dokumentacji : **24 luty 2020 - 11 marzec 2020r.**
- 3.** Pisemna zgoda rodziców/opiekunów na udział w teście sprawności fizycznej.
- 4.** Wypełniony kwestionariusz osobowy w tym pisemna zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata oddziału sportowego.
- 5.** uzyskanie pozytywnych wyników prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe.

Termin Testu Sprawności Fizycznej: **12 marca 2020r.- czwartek - godzina 15:30.**

SPOTKANIE KANDYDATÓW ODBĘDZIE SIĘ NA SALI GIMNASTYCZNEJ o godzinie 15:20

**Kandydatów obowiązuje strój i obuwie sportowe (zmiennie)**

ODMOWA PRZYSTĄPIENIA DO KTÓREJKOLWIEK Z PRÓB JEST RÓWNOZNACZNA Z UZYSKANIEM

**0 PKT W DANEJ PRÓBIE.**

---

<sup>1</sup> Dz.U. 2017 poz. 59 – Prawo Oświatowe - Art. 137. Pkt 1.

**ZASADY REKRUTACJI**

**DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO o profilu PŁYWANIE /GIMNASTYKA SPORTOWA - Trampolina**

Szkoła Podstawowa Nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Olkuszu – rok szkolny 2020/2021

**I. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW KLASY I SP O PROFILU : GIMNASTYKA SPORTOWA - Trampolina.**

<b>Kryteria naboru do kl. I-III SP o profilu Gimnastyka Sportowa - Trampolina</b>					
<b>Nazwa ćwiczenia lub próby</b>	<b>Gibkość</b>	<b>Siła mm RR</b>	<b>Siła mm brzucha</b>	<b>Koordynacja i</b>	<b>Zeskok z wysokości</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Stojąc na ławeczce z RR w górze, wykonać maksymalny skłon w przód	Podciągania w zwisie lub zwis na ugiętych RR /10 x lub 20 sek.	W zwisie tyłem na drabinkach, unoszenie wyprostowanych nóg w przód	Po wykonaniu dwóch obrotów w miejscu, przejście po linii 4m z zamkniętymi oczami	Wejście na wysokość: do 2m dla kl. I do 3m dla kl. II i III zawsze z asekuracją i na sygnał, wykonanie zeskoku na materac do łapania przez asekurującego trenera
<b>Punktacja</b>	0-20 pkt. 1cm poniżej poziomu stania =2 pkt.	wg ilości lub czasu 10 x = 20 pkt. 20 sek. =20 pkt.	0-20 pkt. 1 powtórzenie =2pkt.	0-20 pkt. Zejście z linii o kąt 10°=20 pkt. Zejście z linii o kąt10-30° =10 pkt. Zejście z linii 30-45° = 5 pkt. Zejście z linii powyżej 45° = 0 pkt.	0-20 pkt. Zeskok z wysokości kl. I: poniżej 1m = 0 pkt. z 1m = 10 pkt. z 1,5m = 15 pkt. z 1,6m – 2m = 20 pkt. Zeskok z wysokości kl. II i III poniżej 1m = 0 pkt. pomiędzy 1-2m = 2-10 pkt. powyżej 2 do 3m = 12-20 pkt.
<b>Uwagi</b>	NN wyprostowane w kolanach, stopy złączone	Ze zwisu brodą do drążka. 8-9 latki - podciągania; 7-latki i młodsi - zwis	W zwisie na drabinkach wznosy wyprostowanych i złączonych NN minimum do poziomu	Badany wykonuje obroty samodzielnie pod kontrolą trenera	Badany powinien wykonać zeskok bezpośrednio po sygnale (bez zawahania)

<b>OCENA KOŃCOWA</b>	<b>bardzo dobra</b>	<b>dobra</b>	<b>słaba</b>	<b>bardzo słaba</b>
<b>OCENA</b>				
<b>WYNIK KOŃCOWY</b>	<b>75 - 100</b>	<b>50 -74</b>	<b>25 - 49</b>	<b>0 - 24</b>

## **ZASADY REKRUTACJI**

### **DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO o profilu PŁYWANIE /GIMNASTYKA SPORTOWA - Trampolina**

Szkoła Podstawowa Nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Olkuszu – rok szkolny 2020/2021

## **II. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW KLASY I SP**

### **O PROFILU : PŁYWANIE.**

**Test umiejętności pływackich składa się z 5 zadań. Maksymalna liczba punktów do zdobycia w części pierwszej to 15 .**

#### **1. Wydechy do wody:**

- 0 pkt. – brak wykonania wydechu do wody,
- 1 pkt. – pojedyncze wydechy do wody,
- 2 pkt. – wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,
- 3 pkt. – wykonanie 10 co najmniej 10 wydechów (bez okularów)

#### **2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:**

- 0 pkt. – brak wykonania skoku do wody,
- 1 pkt. – skok do wody z siadu,
- 2 pkt. – skok do wody na nogi z makaronem,
- 3 pkt. – skok do wody na nogi bez makaronu.

#### **3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność**

- 0 pkt. – brak podjęcia próby,
- 1 pkt. – meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. – meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
- 3 pkt. – meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

#### **4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność**

- 0 pkt. - brak podjęcia próby,
- 1 pkt. - meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. - meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
- 3 pkt. - meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

#### **5. Nurkowanie w głębi – głębi.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:**

- 0 pkt. – brak podjęcia próby,
- 1 pkt. – zanurzenie głowy pod lustro wody,
- 2 pkt. – zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
- 3 pkt. – wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

**ZASADY REKRUTACJI**  
**DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO o profilu PŁYWANIE /GIMNASTYKA SPORTOWA**  
**- Trampolina**

Szkoła Podstawowa Nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Olkuszu – rok szkolny 2020/2021

**Sprawdzian zdolności motorycznych dla kandydatów do klasy sportowej o profilu pływackim składa się z 3 prób. Maksymalna liczba punktów do zdobycia to 30.**

**1. Szybkość: bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt a) wykonanie**

Na sygnał "na miejsca" kandydat staje z nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar

Czas mierzony jest z dokładnością do 1/10 sekundy.

c) uwagi

Na każdego kandydata przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce stoper, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Poniżej 9,5 s	poniżej 9,0 s
9	9,5 – 10,0 s	9,0 – 9,5 s
8	10,0 – 10,5 s	9,5 – 10,0 s
7	10,5 – 11,0 s	10,0 - 10,5 s
6	11,0 – 11,5 s	10,5 – 11,0 s
5	11,5 – 12,0 s	11,0 – 11,6 s
4	12,0 – 12,5 s	11,6 – 12,2 s
3	12,5 – 13,1 s	12,2 – 12,8 s
2	13,1 – 13,7 s	12,8 – 13,4 s
1	13,7 – 14,3 s	13,4 – 14,0 s
0	powyżej 14,3	powyżej 14,0 s

**ZASADY REKRUTACJI**  
**DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO o profilu PŁYWANIE /GIMNASTYKA SPORTOWA**  
**- Trampolina**

Szkoła Podstawowa Nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Olkuszu – rok szkolny 2020/2021

**2. Zwinność : bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt.**

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" kandydat staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi klocek, po czym wraca na linie startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, pomiar wykonywanej próby z dokładnością do 1/10 s. 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.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Poniżej 12,5 s	poniżej 12,0 s
9	12,5 – 13,2 s	12,0-12,7 s
8	13,2 -13,9 s	12,7-13,4 s
7	13,9 – 14,6 s	13,4-14,1 s
6	14,6 – 15,3 s	14,1-14,8 s
5	15,3 – 16,0 s	14,8-15,5 s
4	16,0 – 16,7 s	15,5-16,2 s
3	16,7 – 17,3 s	16,2-16,8 s
2	17,3 – 18,9 s	16,8-17,4 s
1	18,9 -19 5 s	17,4 – 18,0
0	Powyżej 19,5 s	Powyżej 18,0 s

**ZASADY REKRUTACJI**  
**DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO o profilu PŁYWANIE /GIMNASTYKA SPORTOWA**  
**- Trampolina**

Szkoła Podstawowa Nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Olkuszu – rok szkolny 2020/2021

**3. Skoczność: skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt**

a) wykonanie : Kandydat staje za linia, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku dłuższego . Długość pomiaru skoku zawarta jest pomiędzy linia skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 140 cm	powyżej 150 cm
9	140 -130 cm	150-140
8	130 – 120 cm	140-130
7	120 – 110 cm	130-120
6	110 -100 cm	120-110
5	100 – 90 cm	110-100
4	90 – 80 cm	100-90
3	80 -70 cm	90-80
2	70 – 60 cm	80-70
1	60 -50 cm	70-60 cm
0	Poniżej 50 cm	poniżej 60 cm

**Maksymalna ilość uzyskanych łącznie punktów to 45 pkt.**