



**Szkoła Podstawowa Nr 3
im. Marcina Biema
w Olkuszu**

ul. kpt. Hardego 11 a
32-300 Olkusz

tel. /fax 0 32 643 07 53
NIP 637 18 92 579

**Regulamin naboru do klasy pierwszej sportowej o profilu lekkoatletycznym
w Szkole Podstawowej Nr 3 im. Marcina Biema w Olkuszu
na rok szkolny 2019/2020**

Kryteria doboru kandydatów:

1. Bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
2. Pisemna zgoda rodziców / opiekunów prawnych na udział w teście sprawności fizycznej.
3. Złożenie wniosku o przyjęcie do oddziału sportowego **od 25 lutego 2019 r. do 13 marca 2019 r.**
4. Dostarczenie kompletu dokumentów do sekretariatu szkoły (pkt 1-3).
5. Pozytywne zaliczenie testu sprawności fizycznej.
Termin testu sprawności fizycznej: 14 marca 2019 r. – godzina 15:30.

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

Lista kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej i zakwalifikowanych do dalszej rekrutacji do klasy sportowej podana będzie do wiadomości w widocznym miejscu przy wejściu głównym do Szkoły Podstawowej Nr 3 w Olkuszu w dniu **15 marca 2019 r. godzina 12:00**

POSTĘPOWANIE UZUPEŁNIAJĄCE

1. Złożenie wniosku o przyjęcie do oddziału sportowego **od 27 maja 2019 r. do 28 maja 2019 r.**
2. Dostarczenie kompletu dokumentów do sekretariatu szkoły – zaświadczenie lekarskie, zgoda rodziców.
3. Pozytywne zaliczenie testu sprawności fizycznej. **Termin testu sprawności fizycznej: 29 maja 2019 r. – godzina 14:30.**

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ
O PROFILU LEKKOATLETYKA**

Opis przebiegu prób w teście sprawności fizycznej:

1. Skok w dal z miejsca
2. Rzut piłką lekarską
3. Bieg wahadłowy 3x10 m
4. Skłony w przód z leżenia tyłem
5. Skłon tułowia

Odmowa przystąpienia do którejkolwiek z prób jest równoznaczna z uzyskaniem 0 pkt. w danej próbie.

Na test sprawności fizycznej należy przynieść zmienny stój sportowy oraz obuwie sportowe.

Próba 1. – skok w dal z miejsca

- a) *Wykonanie* Badany staje w małym rozkroku przed linią a następnie z półprzysiadu z równoczesnym zamachem ramion wykonuje skok w dal odbijając się obunóż;
- b) *pomiar*- Skok mierzony w cm wykonuje się trzykrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) *uwagi*- Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć

Uzyskany wynik (cm)

Dziewczęta	Punkty	Chłopcy
0 – 40	0	0 – 50
41 – 60	1	51 – 70
61 - 80	2	71 - 90
91 – 100	3	91 – 110
101 – 110	4	111 – 120
111 – 120	5	121 – 130
121 – 130	6	131 – 140
131 – 140	7	141 – 150
Powyżej 141	8	Powyżej 151

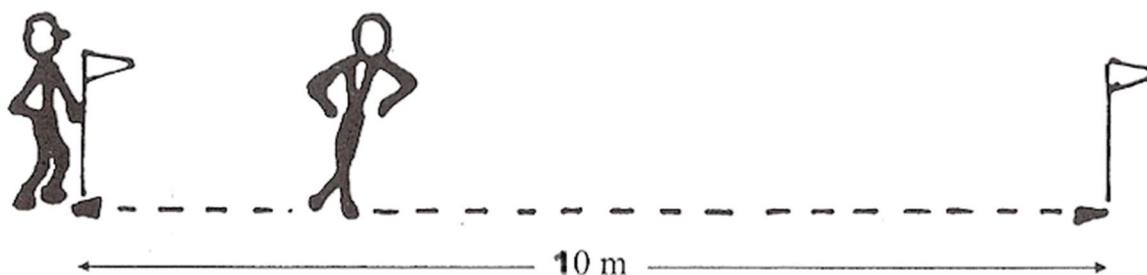
Próba 2. – rzut piłką lekarską w klęku

- a) *wykonanie*- Badany w klęku obunóż na materacu wykonuje rzut piłką lekarską (1 kg) oburącz zza głowy. Po rzucie może zostać wykonany pad w przód.
- b) *pomiar*- Rzut mierzony w cm od linii na materacu do miejsca pierwszego kontaktu piłki z podłożem. Próbę wykonuje się trzykrotnie, liczy się wynik rzutu lepszego;

Uzyskany wynik (cm)		
Dziewczęta	Punkty	Chłopcy
0 – 100	0	0 – 150
101 – 150	1	151 – 200
151 – 200	2	201 – 250
201 – 250	3	251 – 300
251 – 300	4	301 – 350
301 – 350	5	351 – 400
351 – 400	6	401 – 450
401 – 450	7	451 – 500
Powyżej 450	8	Powyżej 500

Próba 3. – bieg wahadłowy 3x10m

- a) *wykonanie*- Ustawienie przy pachołku nr1, na sygnał gwizdkiem bieg jak najszybszy do pachołka nr2, następnie powrót do pachołka nr 1 i bieg do mety (pachołek nr 2);
- b) *pomiar*- Bieg wykonywany dwukrotnie, liczy się wynik biegu lepszego;



Uzyskany wynik (s)

Dziewczęta	Punkty	Chłopcy
Powyżej 16,0	0	Powyżej 16,0
15,9 – 15,0	1	15,9 – 15,0
14,9 – 14,6	2	14,9 – 14,6
14,5 – 14,0	3	14,5 – 14,0
13,9 – 13,6	4	13,9 – 13,6
13,5 – 13,0	5	13,5 – 13,0
12,9 – 12,0	6	12,9 – 12,0
11,9 – 11,0	7	11,9 – 11,0
Poniżej 11,0	8	Poniżej 11,0

Próba 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 badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund;
- pomiar*- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- uwagi*- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

Ilość skłonów

Dziewczęta	Punkty	Chłopcy
0-5	0	0-5
6-7	1	6-7
8-9	2	8-9
10-11	3	10-11
12-13	4	12-13
14-15	5	14-15
16-17	6	16-17
18-19	7	18-19
Powyżej 20	8	Powyżej 20

Próba 5 Skłon tułowia w przód (gibkość)

a) wykonanie - badany stoi na ławeczce gimnastycznej w pozycji zasadniczej o nogach zwartych. Następnie wykonuje skłon w przód (sięga dłońmi w dół).

Sięgnięcie dłońmi poniżej poziomu ustawionych stóp mierzone jest w centymetrach, które przeliczane będą na punkty.

b) pomiar – mierzone będzie sięgnięcie dłońmi poniżej ustawionych stóp w centymetrach, które przeliczane będą na punkty. Próbę wykonujemy dwukrotnie. Liczy się lepszy rezultat.

c) uwagi – przy wykonaniu skłonu nie wolno ugiąć nóg w kolanach.

Uzyskany wynik (cm)		
Dziewczęta	Punkty	Chłopcy
0,0 – 1,5	0	0,0 – 1,5
1,6- 3,0	1	1,6- 3,0
3,1 – 4,5	2	3,1 – 4,5
4,6 – 6,0	3	4,6 – 6,0
6,1 – 7,5	4	6,1 – 7,5
7,6 – 9,0	5	7,6 – 9,0
9,1 – 10,5	6	9,1 – 10,5
10,6 - 12	7	10,6 - 12
Powyżej 12,0	8	Powyżej 12,0