Załącznik nr 1 do Szkolnego regulaminu rekrutacji do klasy VI, VII, VIII Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św. na rok szkolny 2023/2024

Próby sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów dla kandydatów do Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św. (piłka siatkowa dziewcząt i chłopców – klasa VI, VII, VIII)

Kandydaci/tki do klasy VI będą przyjmowani/e na podstawie opinii nauczyciela wychowania fizycznego lub trenera klubu sportowego.

Próby sprawności fizycznej przeprowadzane będą zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Piłki Siatkowej, zawartymi w Program szkolenia w sporcie: PIŁKA SIATKOWA

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych i pomiaru wysokości ciała można zdobyć maksymalnie 400 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego (łącznie pomiaru wysokości ciała oraz trzech prób) wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów.

KLASA	LICZBA PUNKTÓW
Do klasy VI SP	**200**
Do klasy VII SP	**140**
Do klasy VIII SP	**170**

Próby sprawności fizycznej dla klasy VI

Wzrost – max. 100 pkt
Skok w dal z miejsca– max. 100 pkt
Rzut p. palantową – max. 100 pkt
Bieg wahadłowy 10 x 5 m- max. 100 pkt

Próby sprawności fizycznej dla klasy VII-VIII

Wzrost – max.100 pkt
Skok w dal z miejsca- max. 100 pkt
Zasięg w wyskoku z rozbiegu -max. 100 pkt
T- test – max.100 pkt

Zasady przeliczania punktów w procesie rekrutacyjnym:

400 pkt- przyznane 100 pkt
350 pkt- przyznane 95 pkt
300 pkt- przyznane 90 pkt
270 pkt- przyznane 85 pkt
250 pkt -przyznane 80 pkt
220 pkt – przyznane 75 pkt
200 pkt – przyznane 70 pkt
170 pkt – przyznane 65 pkt
150 pkt – przyznane 60 pkt
120 pkt – przyznane 55 pkt
100 pkt – przyznane 50 pkt

Maksymalna liczba punktów, jaką można uzyskać z egzaminu sprawnościowego, wynosi 100.

Kandydat/ka musi uzyskać **minimum 50 pkt.**

Na egzaminie sprawnościowym obowiązuje strój sportowy: koszulka, spodenki (ewentualnie lekki dres) oraz obuwie sportowe o nieśliskiej podeszwie.

Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu 06 czerwca 2023 r. od godz. 9.00 oraz 20 czerwca 2023 r. od godz. 9.00 w hali Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św., ul. Żeromskiego 5. Z egzaminu sprawnościowego są zwolnione dziewczęta powołane do kadry wojewódzkiej młodziczek.

OPIS PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH

1. ZWINNOŚĆ – T-Test- 4 pachołki rozstawione w kształcie litery T w poziomie co 5 m, w pionie 10 m
Sposób wykonania:. Test rozpoczynamy z punktu A. Na sygnał kandydat biegnie przodem w kierunku punktu B dotykając pachołka lewą dłonią, biegnie krokiem dostawnym (nie krzyżując nóg) w stronę punktu C, dotyka pachołka prawą dłonią, biegnie krokiem dostawnym w kierunku punktu D dotyka pachołka lewą dłonią, biegnie krokiem dostawnym w kierunku punktu B dotyka pachołka dłonią, biegnie tyłem w kierunku punktu A przekraczając go. Moment przekroczenia punktu A jest sygnałem do zatrzymania czasu. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera zapisujemy z dokładnością 0,05 sek.

2. **RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ -piłka palantowa 150 g (3 sztuki)**
Sposób wykonania: Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza" wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnie przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny – lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny jeśli nastąpi dotknięcie jakąkolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Dokładność pomiaru wynosi 0,5.

3. ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU
Sposób wykonania: Badany staje w niewielkiej odległości (2 - 4 m) od zawieszonej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne.

4. SKOK W DAL Z MIEJSCA .
Sposób wykonania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia ,następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech prób skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

5. BIEG WAHADŁOWY 10 X 5 M.
Sposób wykonania: Badany stoi w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start" badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik: Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonanie łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy .