

ZAŁĄCZNIK NR 1.

Egzamin sprawnościowy do klasy o profilu sportowym.

Obowiązkowe testy sprawności ogólnej i specjalnej dla kandydatów do klasy pierwszej o profilu sportowym podczas postępowania egzaminacyjnego w naborze na rok szkolny 2016/2017 w II Liceum Ogólnokształcącym im. Jana III Sobieskiego w Tczewie

Podstawa prawna:

1. Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 roku oraz ustawa z dnia 6 grudnia 2013 roku o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2014 poz. 7 i Dz. U. z 2015r. poz.2156),
2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 14 kwietnia 2011 r. w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania danego sportu przez dzieci i młodzież do ukończenia 21. roku życia oraz przez zawodników pomiędzy 21. a 23. rokiem życia (Dz.U. 2011 nr 88 poz. 500),
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 października 2012r.
w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, i szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego (Dz U. z 2012r., poz. 1129);
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 2 listopada 2015r. w sprawie sposobu przeliczania na punkty poszczególnych kryteriów uwzględnianych w postępowaniu rekrutacyjnym, składu i poszczególnych zadań komisji rekrutacyjnej, szczegółowego trybu i terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego (Dz.U. z 2015 r. poz.1942).

1. Warunki przyjęcia do klasy sportowej:

- bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony zaświadczeniem od lekarza specjalisty z dziedziny medycyny sportu o zdolności do uprawiania danego sportu,
- wyniki prób egzaminu sprawnościowego,
- pisemna zgoda rodziców na uczęszczanie dziecka do szkoły/klasy sportowej.

2. Zasady przeprowadzenia egzaminu sprawnościowego do klasy o profilu sportowym.

Kandydatów stawiających się w wyznaczonym terminie na test sprawnościowy obowiązuje posiadanie stroju i obuwia sportowego oraz dokumentu potwierdzającego tożsamość. Reprezentant kraju – zwolniony z egzaminów sprawnościowych, otrzymuje maksymalną liczbę punktów.

Maksymalna liczba punktów do uzyskania z egzaminu sprawnościowego wynosi 90 punktów:

- 30 punktów z testu sprawności ogólnej,
- 50 punktów z testu sprawności specjalnej,
- 10 punktów za opinię trenera, instruktora.

2.1. Testy sprawności ogólnej:

- A. Szybkość i zwinność – bieg wahadłowy 4x10m.
- B. Moc – skok w dal z miejsca.
- C. Wytrzymałość - Beep test.

A. Bieg wahadłowy 4x10m.

Dwa klocki drewniane o wymiarach 5x5x5 cm, wyznaczone na podłożu o nieśliskiej powierzchni z dwiema liniami odległymi od siebie o 10m. Ćwiczący staje przed linią w pozycji wykroczonej (start wysoki) przed linią początkową oczekując na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiej linii. Za nią położone są dwa klocki. Wykonujący próbę podnosi jeden z klocków, biegnie z nim z powrotem do linii startu, kładzie klocek za linią, biegnie znów do linii końcowej i podnosi drugi klocek, który przenosi i kładzie tak jak poprzedni. Gdy klocek będzie wrzucony, a nie położony za linią, próbę uznajemy za nieważną i należy ją powtórzyć. Z dwóch wykonanych prób notujemy lepszy czas z dokładnością do 0,1 s.

B. Skok w dal z miejsca.

Ćwiczący staje w mały rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego, Jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z dwóch wykonanych skoków, miarą jest dłuższy, zanotowany z dokładnością do 1 cm.

C. Beep test.

Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem ćwiczącego jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i

rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość. Zakończenie testu następuje w momencie rezygnacji z kontynuacji biegu przez ćwiczącego.

Tabela wyników

Bieg wahadłowy		Skok w		Beep	
DZ	CH	DZ	CH	DZ	CH
8,4 - 10 pkt	7,2 – 10 pkt	255 - 10 pkt	286 –10 pkt	10,0 -10 pkt	13,0-10 pkt
8,6 – 8 pkt	7,5 – 8 pkt	245 - 8 pkt	281 - 8 pkt	9,0 – 8 pkt	12,0- 8 pkt
9,2 – 5 pkt	8,1 – 5 pkt	227 - 5 pkt	273 - 5 pkt	8,0 – 5 pkt	11,0 – 5 pkt
10,3 – 4 pkt	9,2 – 4 pkt	207 - 4 pkt	254 - 4 pkt	7,0 – 4 pkt	9,0 - 4 pkt
11,5 – 2 pkt	10,2 – 2 pkt	187 - 2 pkt	233 - 2 pkt	5,0 - 2 pkt	7,0 – 2 pkt
12,5 – 1 pkt	11,2 – 1 pkt	169 - 1 pkt	210 - 1 pkt	4,0 – 1 pkt	6,0 – 1 pkt

2.2. Testy sprawności specjalnej:

- A. Piłka nożna.
- B. Piłka ręczna.
- C. Piłka koszykowa.
- D. Piłka siatkowa.

A. Piłka nożna:

1. Żonglerka piłką.
2. Prowadzenie piłki slalomem.
3. Uderzenia piłki do celu.
4. Małe gry 2x10 minut (3x3), (4x4).

1. Żonglerka piłką(noga-głowa):

- próba wykonana w wyznaczonym kwadracie 8x8,
- zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża,
- piłka podbijana jest w cyklu noga-głowa, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką,

- wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki w cyklach noga-głowa,
- jeden cykl = uderzenie nogą + uderzenie głową,
- próba trwa 30 sekund.

2. Prowadzenie piłki slalomem:

- zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze (40m) według schematu,
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy,
- wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty.

3. Uderzenie piłki do celu:

- zawodnik uderza stojącą piłkę do celu – bramki,
- bramka oddalona jest od miejsca uderzenia 20-30 metrów,
- zawodnik wykonuje 6 prób – 3 razy prawą nogą, 3 razy lewą nogą.

4. Małe gry 2x10 minut (3x3),(4x4):

- zawodnicy dodatkowo oceniani będą przez trenerów podczas gry. Ocena będzie dotyczyła wybranych elementów działania w defensywie i ofensywie (poruszanie się po boisku, taktyka gry, indywidualnej w obronie i ataku prowadzenie, podanie i uderzenia piłki). Punktacja od 1 do 10.

Tabela wyników

ŻONGLERKA PIŁKĄ	PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM	UDERZENIE PIŁKI DO CELU	UDERZENIE PIŁKI NA ODLEGŁOŚĆ
15 – 10 pkt	22s – 10 pkt	5 - 6 uderzeń – 10 pkt	35 m – 10 pkt
13 - 8 pkt	21s – 8 pkt	4 – 8 pkt	30 m – 8 pkt
11 – 6 pkt	22s – 6 pkt	3 – 6 pkt	25 m – 6 pkt
9 – 4 pkt	23s – 4 pkt	2 – 4 pkt	20 m – 4 pkt
7 - 2 pkt	24s – 2 pkt	1 – 2 pkt	15 m – 2 pkt
6 – 1 pkt	25s – 1 pkt	0 – 0 pkt	14 m – 0 pkt

B. Piłka ręczna:

1. Poruszanie się w obronie.
2. Podania i chwyt piłki.
3. Kozłowanie piłki.
4. Rzuty na bramkę.

1. Poruszanie się w obronie:

- krokiem odstawnym – dostawnym wzdłuż linii pola bramkowego (linii 6 m).

2. Podania i chwyt piłki:

- technika wykonania podanie i chwyt piłki.

3. Kozłowanie piłki:

- technika wykonania kozłowanie piłki slalomem pomiędzy chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej (kozłowanie ręką dalszą od chorągiewki).

4. Rzuty na bramkę:

- technika wykonania- rzut na bramkę z przeskokiem,
- technika wykonania -rzut na bramkę w wyskoku.

5. Małe gry 2x10 m. Punktacja od 1 do 10.**Tabela wyników**

TECHNIKA WYKONANIA	PUNKTACJA
Poruszanie się w obronie	0 pkt – 5 pkt
Podania i chwyt piłki	0 pkt – 5 pkt
Kozłowanie piłki	0 pkt – 10 pkt
Rzut na bramkę z przeskokiem	0 pkt – 10 pkt
Rzut na bramkę z wyskoku	0 pkt – 10 pkt

C. Piłka koszykowa:

1. Postawa poruszanie się w obronie.
2. Technika kozłowania w biegu.
3. Technika rzutu do kosza po kozłowaniu z prawej strony kosza.
4. Technika rzutu do kosza po kozłowaniu z lewej strony kosza.
5. Zmiana ręki kozłującej kierunku i tempa biegu.
6. Technika rzutu po zatrzymaniu.

Ocenie podlegają umiejętności techniczne kandydata, próba polega na wykonaniu:

- kozłowanie w biegu slalomem między pachołkami,
- następnie należy wykonać rzut z biegu po kozłowaniu (dwutakt),
- zbieramy piłkę po swoim rzucie i kozłując w biegu obiegamy pachołek,
- wykonujemy zatrzymanie na 1 lub 2 tempa i rzut do kosza z miejsca lub po wyskoku.

7. Zawodnicy dodatkowo oceniani będą przez trenerów podczas gry 2x2. Ocena będzie dotyczyła elementów gry w ataku i obronie.

Tabela wyników

TECHNIKA WYKONANIA	PUNKTACJA
Poruszanie się w obronie	0 pkt – 5 pkt
Kozłowanie w biegu	0 pkt – 5 pkt
Rzutu do kosza po kozłowaniu(dwutakt) z prawej strony kosza	0 pkt – 10 pkt
Rzut do kosza po kozłowaniu (dwutakt) z lewej strony kosza	0 pkt – 10 pkt
Zmiana ręki kozłującej kierunku i tempa biegu	0 pkt – 5 pkt
Rzut po zatrzymaniu	0 pkt – 5 pkt

D. Piłka siatkowa:

1. Odbicia sposobem górnym.
2. Odbicia sposobem dolnym.
3. Odbicia sposobem górnym i dolnym na przemian.
4. Zagrywka górna(tenisowa).
5. Mała gra 3x3.

1. Odbicia sposobem górnym:

- próba wykonana w wyznaczonym kwadracie 3x3, 60 odbić. Za błąd uważamy przerwanie i wznowienie ćwiczenia.

2. Odbicia sposobem dolnym:

- próba wykonana w wyznaczonym kwadracie 3x3, 40 odbić. Za błąd uważamy przerwanie i wznowienie ćwiczenia.

3. Odbicia sposobem górnym i dolnym na przemian:

- próba wykonana w wyznaczonym kwadracie 3x3, 40 odbić. Za błąd uważamy przerwanie i wznowienie ćwiczenia, zmiana kolejności odbić.

4. Zagrywka górna (tenisowa):

- ćwiczący ustawiony na linii końcowej boiska do piłki siatkowej. Wykonanie zagrywki górnej,
- wykonanie pięciokrotnie zagrywki sposobem górnym w strefę I, V i VI - za błąd uznajemy uderzenie piłki w siatkę, wybicie na aut. Za każdą wykonaną próbę ćwiczący może otrzymać:
 - 2 pkt. (przebiecie piłki na drugą stronę i trafienie we wskazaną strefę),
 - 1 pkt. (przebiecie na drugą stronę siatki) max.10 pkt.

5. Mała gra. Zawodnicy dodatkowo oceniani będą przez trenerów podczas gry 3x3. Ocena będzie dotyczyła elementów gry w ataku i obronie. Punktacja od 0 do 10.

Tabela wyników

ODBICIA SPOSOBEM GÓRNYM	ODBICIA SPOSOBEM DOLNYM	ODBICIA SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM NA PRZEMIAN	ZAGRYWKA GÓRNA (TENISOWA)
60 – 10 pkt	40 – 10 pkt	40 – 10 pkt	5x 2 pkt w strefę I,V,IV – 10 pkt
50 – 8 pkt	35 – 8 pkt	35 – 8 pkt	5x 1 pkt przebiecie przez siatkę – 5 pkt
40 – 6 pkt	30 – 6 pkt	30 – 6 pkt	-
30 – 4 pkt	20 – 4 pkt	20 – 4 pkt	-
20 – 2 pkt	15 – 2 pkt	15 – 2 pkt	-
10 – 0 pkt	10 – 0 pkt	10 – 0 pkt	-

3. Egzamin do klasy o profilu sportowym zostanie przeprowadzony w następujących terminach:

- **30 i 31 maja 2016 r.** - przeprowadzenie egzaminu sprawnościowego do klasy o profilu sportowym;
- **13 czerwca 2016 r.** - **termin dodatkowy** egzaminu sprawnościowego do klasy o profilu sportowym dla osób, które z **przyczyn losowych** nie mogły przystąpić do egzaminu w pierwszym terminie;
- **17 czerwca 2016 r.** - ogłoszenie przez Szkolną Komisję Rekrutacyjno-Kwalifikacyjną **listy kandydatów**, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej do klasy o profilu sportowym.