

**Regulamin naboru do klasy czwartej sportowej
w Szkole Podstawowej Nr 4 w Olkuszu
na rok szkolny 2018/2019**

Kryteria doboru kandydatów:

1. Bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
2. Dostarczenie kompletu dokumentów do sekretariatu szkoły.
3. Pisemna zgoda rodziców / opiekunów na udział w teście sprawności fizycznej.
4. Pozytywne zaliczenie testu sprawności fizycznej.

Termin testu sprawności fizycznej: 15 marca 2018 r. – godzina 15:30

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 4 w Olkuszu w dniu 16 marca 2018 r.

Opis przebiegu prób w teście sprawności fizycznej:

1. Skok w dal z miejsca
2. Rzut piłką lekarską w klęku
3. Bieg po „kopercie”
4. Bieg wahadłowy 3x10 m
5. Skłony w przód z leżenia tyłem

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 – 60 | 0 | 0 – 70 |
| 61 – 80 | 1 | 71 – 90 |
| 81 - 100 | 2 | 91 - 110 |
| 101 – 120 | 3 | 111 – 130 |
| 121 – 130 | 4 | 131 – 140 |
| 131 – 140 | 5 | 141 – 150 |
| 141 – 150 | 6 | 151 – 160 |
| 151 – 170 | 7 | 161 – 180 |
| Powyżej 170 | 8 | Powyżej 180 |

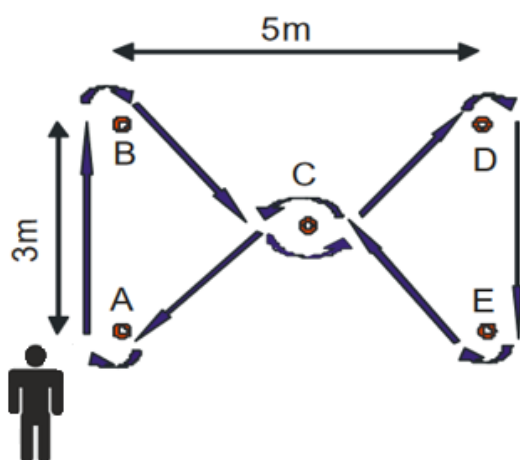
Próba 2. – rzut piłką lekarską w klęku

- 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 – 150 | 0 | 0 – 200 |
| 151 – 200 | 1 | 201 – 250 |
| 201 – 250 | 2 | 251 – 300 |
| 251 – 300 | 3 | 301 – 350 |
| 301 – 350 | 4 | 351 – 400 |
| 351 – 400 | 5 | 401 – 450 |
| 401 – 450 | 6 | 451 – 500 |
| 451 – 550 | 7 | 501 – 600 |
| Powyżej 550 | 8 | Powyżej 600 |

Próba 3. – bieg po „kopercie”

- a) *wykonanie*- „Koperta” o wymiarach prostokąta o wymiarach 5m x 3m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie „gotów”. Bieg sprintem drogą BCDECA omijając pachołki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie.
- b) *miar*- Wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach „koperty”
- c) *uwagi*- W przypadku przewrócenia pachołka należy powtórzyć próbę

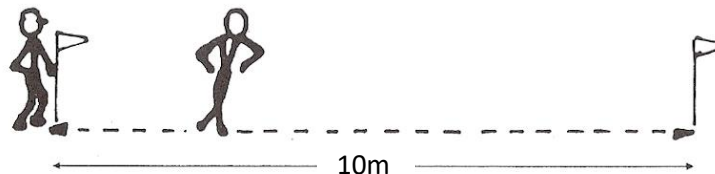


| Uzyskany wynik (s) | | |
|--------------------|--------|--------------|
| Dziewczęta | Punkty | Chłopcy |
| Powyżej 36,5 | 0 | Powyżej 36,0 |
| 36,5 – 34,5 | 1 | 36,0 – 34,0 |
| 34,4 – 32,5 | 2 | 32,9 – 32,0 |
| 32,4 – 31,5 | 3 | 31,9 – 31,0 |
| 31,4 – 30,5 | 4 | 30,9 – 30,0 |
| 30,4 – 29,5 | 5 | 29,9 – 29,0 |
| 29,4 – 28,5 | 6 | 28,9 – 28,0 |
| 28,4 – 27,0 | 7 | 27,9 – 26,5 |
| Poniżej 27,0 | 8 | Poniżej 26,5 |

Próba 4. – bieg wahadłowy 3x10m

a) *wykonanie*- Ustawienie przy pachotku nr1, na sygnał gwizdkiem bieg jak najszybszy do pachotka nr2, następnie powrót do pachotka nr 1 i bieg do mety (pachotek nr 2).

b) *miar*- Bieg wykonywany dwukrotnie, liczy się wynik biegu lepszego;



| Uzyskany wynik (s) | | |
|--------------------|--------|--------------|
| Dziewczęta | Punkty | Chłopcy |
| Powyżej 13,0 | 0 | Powyżej 13,0 |
| 12,9 – 12,0 | 1 | 12,9 – 12,0 |
| 11,9 – 11,6 | 2 | 11,9 – 11,6 |
| 11,5 – 11,0 | 3 | 11,5 – 11,0 |
| 10,9 – 10,6 | 4 | 10,9 – 10,6 |
| 10,5 – 10,0 | 5 | 10,5 – 10,0 |
| 9,9 – 9,0 | 6 | 9,9 – 9,0 |
| 8,9 – 8,0 | 7 | 8,9 – 8,0 |
| Poniżej 8,0 | 8 | Poniżej 8,0 |

Próba 5. - Skłony w przód z leżenia tyłem – próba siły mięśni brzucha

a) *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.

b) *miar*- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) *uwagi*- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

| Ilość skłonów | | |
|---------------|--------|------------|
| Dziewczęta | Punkty | Chłopcy |
| Poniżej 10 | 0 | Poniżej 10 |
| 11 – 12 | 1 | 11 – 12 |
| 13 – 14 | 2 | 13 – 14 |
| 15 – 16 | 3 | 15 – 16 |
| 17 – 19 | 4 | 17 – 19 |
| 20 – 23 | 5 | 20 – 23 |
| 24 – 26 | 6 | 24 – 26 |
| 27 – 29 | 7 | 27 – 29 |
| Powyżej 30 | 8 | Powyżej 30 |