

Kryteria naboru do klasy sportowej w Powiatowym Zespole Szkół w Muszynie test sprawności

- 1) Dziewczęta klas trzecich gimnazjów zainteresowane piłką siatkową oraz chłopcy zainteresowani piłką nożną i chcący dalej doskonalić swoje umiejętności w klasie sportowej o tym kierunku, przystępują do testu sprawnościowego.

Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawnościowym jest posiadanie aktualnego zaświadczenia lekarskiego.

- 2) Sposób punktowania:

Każdemu wynikowi próby odpowiada liczba punktów. Wszystkie punkty odpowiadające poszczególnym próbom dla danego ucznia są sumowane, dając liczbę punktów, którą zawodnik uzyskał w testach.

Sumy punktów odpowiadające każdemu uczniowi układane są w ranking, który decyduje o kolejności przyjęć.

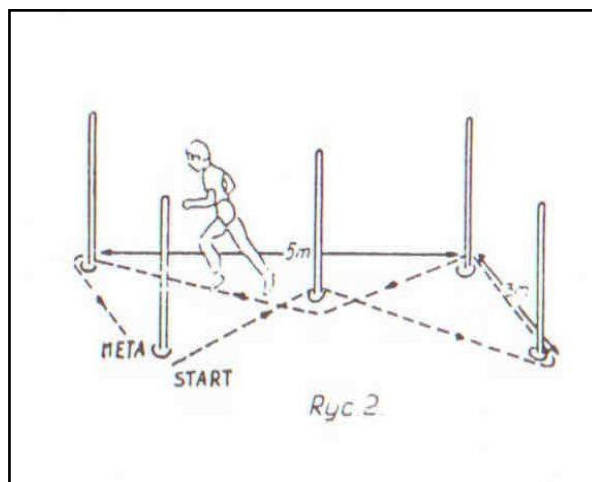
Im większa liczba punktów tym lepsze miejsce w rankingu i większa szansa przyjęcia ucznia do klasy sportowej.

- 3) Test składa się z części ogólnej

Celem prób jest obiektywne stwierdzenie ogólnych umiejętności kandydatów pozwalających im zajmować się sportem i podnosić swoje umiejętności na wyższy poziom mistrzostwa sportowego;

Test sprawności ogólnej polega na przeprowadzeniu prób sprawnościowych, określających poziom wytrenowania, kandydatów do klasy sportowej Powiatowego Zespołu Szkół

- **wyskok dosiężny z miejsca** – po odmierzeniu maksymalnego zasięgu stojąc, osoba wykonuje wyskok z miejsca i końcówkami palców dotyka podziałki do mierzenia wysokości. Próbę powtarzamy dwa razy. Pod uwagę bierze się lepszy rezultat,
- **skok w dal z miejsca** – osoba stoi przed linią. W dowolnej chwili wykonuje skok w dal z miejsca. Odległość mierzy się od linii do ostatniego śladu z dokładnością do 1 cm. Próbę powtarzamy dwa razy. Pod uwagę bierze się lepszy rezultat;
- **bieg po kopercie** / ryc. 2/ - w prostokącie 500 x 300 cm, we wszystkich rogach i w środku na przecięciu się przekątnych ustawione są chorągiewki. Badana osoba startuje z pozycji wykroczonej (wysoki start) i omijając chorągiewki obiega je trzykrotnie po wyznaczonej trasie, nie dotykając chorągiewek żadną częścią ciała.; wynik próby stanowi czas dwukrotnego przebiegnięcia koperty, mierzony z dokładnością do 0,1 sek. Próbę powtarzamy dwa razy. Pod uwagę bierze się lepszy rezultat.



- **rzut piłką lekarską 3 kg w tył nad głową** – osoba staje przed wyznaczoną linią tyłem do kierunku rzutu. W dowolnym momencie wykonuje rzut piłką lekarską w tył

ponad głową. Odległość mierzy się od linii do ostatniego śladu z dokładnością do 10 cm.

- 4) Punkty uzyskane przez kandydata z testu sprawnościowego do klasy sportowej nie są wliczane do punktów rekrutacyjnych, a określają jedynie, czy kandydat spełnił wymagania stawiane przez Komisję Rekrutacyjną i wykazuje szczególne predyspozycje do kształcenia w oddziałach, w których realizowane będą programy nauczania wymagając od kandydatów szczególnych predyspozycji. Z egzaminu sprawnościowego można maksymalnie uzyskać **80pkt.** Minimalna ilość pkt kwalifikująca do dalszej rekrutacji do klasy sportowej wynosi **40pkt.**

Tabela punktowa za uzyskane wyniki w egzaminie sprawnościowym

Chłopcy

Rzut piłką lekarską			Wyskok			Skok w dal z miejsca			Koperta		
0cm	9.00 m	1pkt	poniżej	30cm	1pkt	poniżej	193cm	1pkt	poniżej	20.00s	20pkt
9.01 m	9.40 m	2pkt	31cm	33cm	2pkt	193cm	198cm	2pkt	20.01s	20.30s	19pkt
9.41 m	9.80 m	3pkt	34cm	36cm	3pkt	199cm	204cm	3pkt	20.31s	20.60s	18pkt
9.81 m	10.20 m	4pkt	37cm	39cm	4pkt	205cm	210cm	4pkt	20.61s	20.90s	17pkt
10.21 m	10.60 m	5pkt	40cm	42cm	5pkt	211cm	216cm	5pkt	20.91s	21.20s	16pkt
10.61 m	11.00 m	6pkt	43cm	45cm	6pkt	217cm	222cm	6pkt	21.21s	21.50s	15pkt
11.01 m	11.40 m	7pkt	46cm	48cm	7pkt	223 cm	228cm	7pkt	21.51s	21.80s	14pkt
11.41 m	11.80 m	8pkt	49cm	51cm	8pkt	229cm	234cm	8pkt	21.81s	22.10s	13pkt
11.81 m	12.20 m	9pkt	52cm	54cm	9pkt	235cm	240cm	9pkt	22.11s	22.40s	12pkt
12.21 m	12.60 m	10pkt	55cm	57cm	10pkt	241cm	246cm	10pkt	22.21s	22.50s	11pkt
12.61 m	13.00 m	11pkt	58cm	60cm	11pkt	247cm	252cm	11pkt	22.51s	22.80s	10pkt
13.01 m	13.40 m	12pkt	61cm	63cm	12pkt	253cm	258cm	12pkt	22.81s	23.10s	9pkt
13.41 m	13.80 m	13pkt	64cm	67cm	13pkt	259cm	264cm	13pkt	23.11s	23.40s	8pkt
13.81 m	14.20 m	14pkt	68cm	70cm	14pkt	265cm	270cm	14pkt	23.41s	23.70s	7pkt
14.21 m	14.60 m	15pkt	81cm	82cm	15pkt	271cm	276cm	15pkt	23.71s	24.00s	6pkt
14.61 m	15.00 m	16pkt	83cm	85cm	16pkt	277cm	282cm	16pkt	24.01s	24.30s	5pkt
15.01 m	15.40 m	17pkt	86cm	88cm	17pkt	283cm	288cm	17pkt	24.31s	24.60s	4pkt
15.41 m	15.80 m	18pkt	89cm	91cm	18pkt	289cm	294cm	18pkt	24.61s	24.90s	3pkt
15.81 m	16.20 m	19pkt	92cm	94cm	19pkt	295cm	300cm	19pkt	24.91s	25.20s	2pkt
16.21 m	powyżej	20pkt	95cm	97cm	20pkt	300cm	powyżej	20pkt	25.21s	25.50s	1 pkt

Dziewczęta

Rzut piłką lekarską			Wyskok			Skok w dal z miejsca			Koperta		
0cm	420cm	1pkt	0cm	20cm	1pkt	0cm	1.30cm	1pkt	Poniżej	22.50s	20pkt
421cm	450cm	2pkt	21cm	22cm	2pkt	1.31cm	1.35cm	2pkt	22.51s	22.80s	19pkt
451cm	480cm	3pkt	23cm	24cm	3pkt	1.36cm	1.40cm	3pkt	22.81s	23.10s	18pkt
481cm	510cm	4pkt	25cm	26cm	4pkt	1.41cm	1.45cm	4pkt	23.11s	23.40s	17pkt
511cm	540cm	5pkt	27cm	28cm	5pkt	1.46cm	1.50cm	5pkt	23.41s	23.70s	16pkt
541cm	570cm	6pkt	29cm	30cm	6pkt	1.51cm	1.55cm	6pkt	23.71s	24.00s	15pkt
671cm	600cm	7pkt	31cm	32cm	7pkt	1.56cm	1.60cm	7pkt	24.01s	24.30s	14pkt
701cm	630cm	8pkt	33cm	34cm	8pkt	1.61cm	1.65cm	8pkt	24.31s	24.60s	13pkt
731cm	660cm	9pkt	35cm	36cm	9pkt	1.66cm	1.70cm	9pkt	24.61s	24.90s	12pkt
761cm	690cm	10pkt	37cm	38cm	10pkt	1.71cm	1.75cm	10pkt	24.91s	25.20s	11pkt
791cm	720cm	11pkt	39cm	40cm	11pkt	1.76cm	1.80cm	11pkt	25.21s	25.50s	10pkt
821cm	750cm	12pkt	41cm	42cm	12pkt	1.81cm	1.85cm	12pkt	25.51s	25.80s	9pkt
851cm	780cm	13pkt	43cm	44cm	13pkt	1.86cm	1.90cm	13pkt	25.81s	26.10s	8pkt
881cm	810cm	14pkt	45cm	46cm	14pkt	1.91cm	1.95cm	14pkt	26.11s	26.40s	7pkt
811cm	840cm	15pkt	47cm	48cm	15pkt	1.96cm	2.00cm	15pkt	26.41s	26.70s	6pkt
841cm	870cm	16pkt	49cm	50cm	16pkt	2.01cm	2.05cm	16pkt	26.71s	27.00s	5pkt
871cm	900cm	17pkt	51cm	52cm	17pkt	2.06cm	2.10cm	17pkt	27.01s	27.30s	4pkt
901cm	930cm	18pkt	53cm	54cm	18pkt	2.11cm	2.15cm	18pkt	27.31s	28.00s	3pkt
931cm	960cm	19pkt	55cm	56cm	19pkt	2.16cm	2.20cm	19pkt	28.01s	28.30s	2pkt
961cm	powyżej	20pkt	57cm	powyżej	20pkt	2.21cm	2.25cm	20pkt	28.31s	29.00	1pkt