

## **Rekrutacja do oddziału sportowego (1cl – piłka siatkowa dziewcząt) w ZSEiO w Krośnie**

Kandydaci do oddziału sportowego w szkole ponadpodstawowej muszą spełnić wymagania:

- 1) posiadają stan zdrowia umożliwiający podjęcie nauki w szkole lub oddziale, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
- 2) posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału;
- 3) uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale.

W przypadku większej liczby kandydatów spełniających warunki na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego brane pod uwagę są wyniki prób sprawności fizycznej. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego brane są pod uwagę **łącznie** odpowiednio następujące kryteria:

- 1) wyniki egzaminu ósmoklasisty;
- 2) wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej oceny z języka polskiego i matematyki oraz z dwóch obowiązkowych zajęć edukacyjnych ustalonych przez dyrektora danej szkoły jako brane pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym do danego oddziału tej szkoły;
- 3) świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem;
- 4) szczególne osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej.

### **Próby sprawności fizycznej**

#### **Terminy:**

- 1) **9.06.2023**, godz. **10:00** na sali sportowej w ZSEiO w Krośnie, **ul. Rzeszowska 10**
- 2) **26.06.2023**, godz. **10:00** na sali sportowej w ZSEiO w Krośnie, **ul. Rzeszowska 10**

#### **1. Skok w dal z miejsca**

**Sposób wykonywania:** Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej.

W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę: na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez pięty skaczącego.

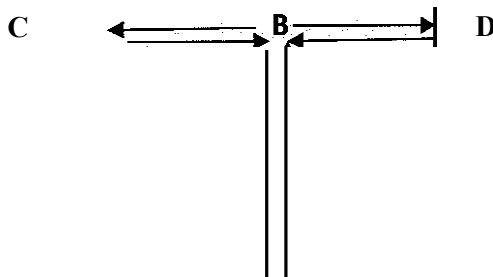
Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

## 2. Zasięg w wysoku 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.

## 3. Ocena zwinności: T-test

**Sposob wykonania:** ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



**start -- meta**

**A**

Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.); po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka (np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem odstawno-dostawnym do przeciwnego pachołka, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką, poruszając się dalej tak samo, wraca do pachołka B; po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A.

## 4. Naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym – ocena ekspercka

**Sposób wykonania:** badany staje na boisku w wyznaczonym polu (3m/3m), trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu naprzemiennych odbić sposobem górnym i dolnym. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem dołem, itd.

Ocenie podlegają takie elementy jak:

1. technika odbicia sposobem oburącz górnym
2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym
3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
4. zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)
5. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się

Ocenie od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 25 pkt).

KLASA	Maksymalna liczba punktów	Punktowe minimum
1dl (piłka siatkowa dziewcząt)	100	30

W przypadku, gdy kandydat osiągnie wynik pośredni pomiędzy dwoma wartościami z danej próby, wpisujemy wynik punktowy niższy.

**Uwaga!**

- Na ogólną ocenę (maksymalnie 100 pkt), składa się suma punktów z 3 najlepszych prób (spośród 4, czyli wzrost, pkt. 1, pkt. 2, pkt. 3) oraz punkty uzyskane z oceny eksperckiej (pkt. 4)
- Każda próba oceniana jest w zakresie **od 1 do 25 punktów**
- Kandydaci zdają testy z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym
- **Wymagane jest również posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgoda rodzica na udział w testach**

Do klasy VII - VIII Szkoły Podstawowej i I klasy Szkoły Ponadpodstawowej				
Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	T - test
	[cm]	[cm]	[cm]	[s]
1	155,0	141	237	14,28
2	156,5	145	240	14,10
3	158,0	150	243	13,92
4	159,5	154	246	13,74
5	161,0	159	249	13,56
6	162,5	163	252	13,38
7	164,0	168	255	13,20
8	165,5	172	258	13,02
9	167,0	177	261	12,84
10	168,5	181	264	12,66
11	170,0	186	267	12,48
12	171,5	190	270	12,30
13	173,0	195	273	12,12
14	174,5	199	276	11,94
15	176,0	204	279	11,76
16	177,5	208	282	11,58
17	179,0	213	285	11,40
18	180,5	217	288	11,22
19	182,0	222	291	11,04
20	183,5	226	294	10,86
21	185,0	231	297	10,68
22	186,5	235	300	10,50
23	188,0	240	303	10,32
24	189,5	244	306	10,14
25	191,0	249	309	9,96

Szczegółowa tabela punktowa