

## Rekrutacja do oddziału sportowego (1el – tenis stołowy) 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.

Skok [cm]	141	145	150	154	159	163	168	172	177	181	186	190	195	199	204	208	213	217	222	226	231	235	240	244	249
Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

## 2. Unoszenie tułowia w leżeniu

**Sposób wykonania:** Badany/a na komendę start wykonuje w leżeniu tzw. brzuski (ręce splecione za głową). Liczona jest ilość powtórzeń w czasie 30 sekund.

### Chłopcy:

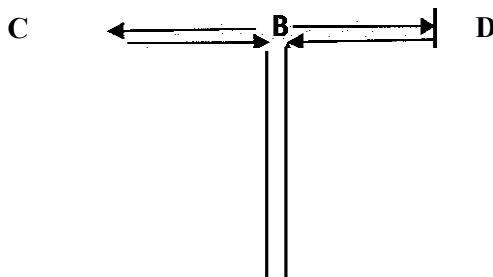
Wynik (ilość powtórzeń)	Punkty
30<	25
27-29	20
24-26	15
21-23	10
18-20	5
15-17	3
12-14	1

### Dziewczęta:

Wynik (ilość powtórzeń)	Punkty
25<....	25
22-24	20
19-21	15
16-18	10
13-15	5
10-12	3
7-9	1

## 3. Ocena zwinności: T-test

**Sposób 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.

T-test [s]	14,28	14,10	13,92	13,74	13,56	13,38	13,20	13,02	12,84	12,66	12,48	12,30	12,12	11,94	11,76	11,58	11,40	11,22	11,04	10,86	10,68	10,50	10,32	10,14	9,96
Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

#### 4. Naprzemiennie uderzenia piłeczki forhendem i bekhend – ocena ekspercka

**Sposób wykonania:** Badany/a staje przy stole uderzając piłeczkę forhendem, bekhendem. Próba polega na wykonywaniu naprzemiennych odbić raz forhend raz bekhend.

Ocenię podlegają takie elementy jak:

1. technika uderzenia forhendem
2. technika uderzenia bekhendem
3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
4. zachowanie naprzemienności uderzeń forhend - bekhend
5. technika serwisu

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

Za testy z predyspozycji sprawnościowych oraz oceny eksperckiej, można zdobyć **maksymalnie 100 pkt**.

<b>KLASA</b>	<b>Maksymalna liczba punktów</b>	<b>Punktowe minimum</b>
1el (tenis stołowy)	<b>100</b>	<b>30</b>

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 testów predyspozycji sprawnościowych (pkt. 1, 2, 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**