

Zespół Szkół Sportowych w Siemianowicach Śląskich

PROCEDURY REKRUTACYJNE
V LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI
W ZESPOLE SZKÓŁ SPORTOWYCH W SIEMIANOWICACH ŚLĄSKICH

DLA ABSOLWENTÓW PO SZKOLE PODSTAWOWEJ

Podstawa prawna:

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe (Dz. U. z r. poz. 996 ze zm.)
- Decyzja Śląskiego Kuratora Oświaty nr OA-OR.110.1.24.2018 z dnia 28 grudnia 2018 r.;
- Statut Zespołu Szkół Sportowych;
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego;
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 16 marca 2017 r. w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół i placówek

I. Informacje ogólne

W roku szkolnym 2019/2020 przewidywane jest utworzenie:

- klasy **ogólnej** (profil ogólnokształcący) z możliwością wybrania jednego rozszerzenia:
 - I. **biologiczno-chemiczne** (przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym to biologia, chemia, język angielski);
 - II. **humanistyczne** (przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym to historia, wiedza o społeczeństwie, język angielski);
 - III. **matematyczno-informatyczne** (przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym to matematyka, informatyka, język angielski)
- klasy **sportowej** (profil ogólnokształcący sportowy) z możliwością wybrania jednego rozszerzenia:
 - I. **biologiczno-chemiczne** (przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym to biologia, chemia, język angielski);
 - II. **humanistyczne** (przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym to historia, wiedza o społeczeństwie, język angielski);
 - III. **matematyczno-informatyczne** (przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym to matematyka, informatyka, język angielski)

W klasie sportowej uczniowie deklarują wybór jednej **dyscypliny sportowej**:

- I. pływanie;
- II. piłka siatkowa;
- III. piłka ręczna (dziewczęta).

II. Kryteria rekrutacji

1. Rekrutacja do V Liceum Ogólnokształcącego z oddziałami sportowymi odbywa się drogą elektroniczną za pośrednictwem serwisu <https://slaskie.edu.com.pl/>

2. O przyjęcie do klasy pierwszej V Liceum Ogólnokształcącego o profilu ogólnokształcącym **sportowym** mogą ubiegać się absolwenci szkoły podstawowej, którzy osiągnęli pozytywny wynik prób sprawności fizycznej. W pierwszej kolejności o przyjęciu decyduje wynik tegoż testu.

3. W przypadku **równorzędnych wyników** uzyskanych na I etapie postępowania rekrutacyjnego o przyjęciu kandydatów do klasy pierwszej V Liceum Ogólnokształcącego decydują kryteria opracowane przez szkolną komisję rekrutacyjną.

4. Szkolna komisja rekrutacyjna ustala następujące **przedmioty**, z których oceny będą przeliczane na punkty:

- I. **język polski,**
- II. **matematyka,**
- III. **język angielski,**
- IV. **oraz jeden z wybranych przedmiotów, z którego uczeń otrzymał najwyższą ocenę: historia, wiedza o społeczeństwie, matematyka, informatyka, biologia, chemia.**

5. Szczegółowe zasady przeliczania punktów za oceny z wybranych zajęć edukacyjnych i innych osiągnięć ucznia wymienionych na **świadczenie ukończenia szkoły podstawowej**:

a) **Punkty za oceny** z języka polskiego, matematyki, języka angielskiego oraz jednych obowiązkowych zajęć edukacyjnych ustalonych przez dyrektora ZSS dla danego profilu:

- dopuszczający – 2 pkt
- dostateczny – 8 pkt
- dobry – 14 pkt
- bardzo dobry – 17 pkt
- celujący – 18 pkt,

b) Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z **wyróżnieniem**: 7 punktów,

c) Stałe zaangażowanie w pracę społeczną w charakterze **wolontariusza**: 3 punkty,

d) Za uzyskanie **w zawodach** wiedzy będących konkursem o zasięgu **ponadwojewódzkim** organizowanym przez kuratorów oświaty:

- tytułu finalisty konkursu przedmiotowego – przyznaje się 10 punktów,
- tytułu laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 7 punktów,
- tytułu finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 5 punktów;

e) Uzyskanie **w zawodach** wiedzy będących konkursem o zasięgu **międzynarodowym** lub **ogólnopolskim albo turniejem o zasięgu ogólnopolskim**:

- tytułu finalisty konkursu z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych objętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 10 punktów,
- tytułu laureata turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 4 punkty,

- tytułu finalisty turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 3 punkty;

f) Uzyskanie **w zawodach** wiedzy będących konkursem **o zasięgu wojewódzkim organizowanym** przez kuratora oświaty:

- dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu przedmiotowego – przyznaje się 10 punktów,
- dwóch lub więcej tytułów laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 7 punktów,
- dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 5 punktów,
- tytułu finalisty konkursu przedmiotowego – przyznaje się 7 punktów,
- tytułu laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 5 punktów,
- tytułu finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 3 punkty;

g) Uzyskanie **w zawodach** wiedzy będących konkursem albo turniejem, **o zasięgu ponadwojewódzkim lub wojewódzkim**,

- dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych objętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 10 punktów,
- dwóch lub więcej tytułów laureata turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 7 punktów,
- dwóch lub więcej tytułów finalisty turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 5 punktów,
- tytułu finalisty konkursu z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych objętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 7 punktów,
- tytułu laureata turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 3 punkty,
- tytułu finalisty turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 2 punkty;

h) Uzyskanie wysokiego miejsca **w zawodach artystycznych lub sportowych** organizowanych przez Kuratora Oświaty lub inne podmioty działające na terenie szkoły, na szczeblu:

- międzynarodowym – przyznaje się 4 punkty,
- krajowym – przyznaje się 3 punkty,
- wojewódzkim – przyznaje się 2 punkty,
- powiatowym – przyznaje się 1 punkt.

W przypadku gdy kandydat ma więcej niż jedno szczególne osiągnięcie z takich samych zawodów wiedzy, artystycznych i sportowych, na tym samym szczeblu oraz z tego samego zakresu, wymienione na świadectwie ukończenia gimnazjum, przyznaje się jednorazowo punkty za najwyższe osiągnięcie tego ucznia w tych zawodach, z tym że **maksymalna liczba punktów możliwych do uzyskania za wszystkie osiągnięcia wynosi 18 punktów**.

6. Punkty za egzamin ósmoklasisty:

- a) wynik z języka polskiego – uzyskany procentowy wyniki mnoży się przez 0,35.
- b) wynik z matematyki – uzyskany procentowy wyniki mnoży się przez 0,35.
- c) wynik języka obcego nowożytnego – uzyskany procentowy wyniki mnoży się przez 0,3.

7. W przypadku osób **zwolnionych z obowiązku przystąpienia do egzaminu ósmoklasisty**, przelicza się na punkty oceny z języka polskiego, matematyki, języka obcego nowożytnego oraz jednego przedmiotu do wyboru o których mowa w art. 44zu ust. 3 pkt 4 ustawy o systemie oświaty wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej, przy czym za uzyskanie z:

a) **języka polskiego i matematyki** oceny wyrażonej w stopniu:

- celującym – przyznaje się po 30 punktów,
- bardzo dobrym – przyznaje się po 25 punktów,
- dobrym – przyznaje się po 20 punktów,
- dostatecznym – przyznaje się po 10 punktów,
- dopuszczającym – przyznaje się po 5 punkty;

b) **języka obcego i jednego przedmiotu do wyboru** oceny wyrażonej w stopniu:

- celującym – przyznaje się po 20 punktów,
- bardzo dobrym – przyznaje się po 18 punktów,
- dobrym – przyznaje się po 13 punktów,
- dostatecznym – przyznaje się po 8 punktów,
- dopuszczającym – przyznaje się po 2 punkty;

8. Szkolna komisja rekrutacyjna ustala następujące warunki **zakwalifikowania kandydatów do klasy sportowej**:

- Uzyskanie pozytywnego wyniku prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez Polski Związek Sportowy właściwy dla danego sportu. Test przeprowadza trener danej dyscypliny sportowej.
- Posiadanie bardzo dobrego stanu zdrowia potwierdzonego orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu wydanym przez lekarza medycyny sportowej.
- Posiadanie pisemnej zgody rodziców na naukę w klasie sportowej złożonej na druku obowiązującym w Zespole Szkół Sportowych.

9. Informacje o dokładnym terminie i zasadach przeprowadzenia testu sprawności fizycznej dla kandydatów do klas sportowych zamieszczone są w punkcie III niniejszych procedur.

10. Po zakończeniu rekrutacji szkolna komisja rekrutacyjna sporządza protokół z przebiegu pracy komisji i przedkłada go dyrektorowi szkoły.

III. Terminy rekrutacji

Szczegółowe terminy określa coroczne postanowienie Śląskiego Kuratora Oświaty. Szkolna komisja rekrutacyjna ustala w oparciu o nie terminarz pracy.

Od 13.05.2019 r. do 25.06.2019 r. – złożenie wniosku o przyjęcie do szkoły ponadgimnazjalnej wraz z wymaganymi dokumentami: kwestionariusz osobowy kandydata do V LO, zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza medycyny sportowej/zgoda rodziców na naukę w klasie sportowej – dokumenty do pobrania na stronie www.zss-siemianowice.pl

Od 23.05.2019 do 24.05.2019 r. – testy sprawnościowe dla kandydatów do klasy sportowej, które odbędą się według poniższego harmonogramu:

pływanie – 23 i 24 maja 2019 r. od godz. 16.00 do godz. 18.00 – Pływalnia Zespołu Szkół Sportowych.

siatkówka - 23 maja 2019r., godz. 16.30-17:30, 24 maja 2019r., godz. 15:30-16:30 w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Sportowych.

piłka ręczna dziewczęta – 24 maja 2019 r. godz. 18.00 hala sportowa Kompleksu Sportowego „Michał” w Siemianowicach Śląskich.

Wyniki sprawdzianu prób sprawnościowych zostaną ogłoszone **5.06.2019 r.**

W dniu testu sprawnościowego obowiązuje: posiadanie stroju sportowego odpowiedniego do danej dyscypliny sportu, posiadanie legitymacji szkolnej oraz zgoda rodziców na przystąpienie do testów sprawnościowych. Zgoda do pobrania - www.zss-siemianowice.pl lub w sekretariacie szkoły.

1. Od 21.06.2019 r. do 25.06.2019 r. – kandydat dostarcza do wybranych szkół ponadpodstawowych oryginały lub potwierdzone kopie świadectwa ukończenia szkoły podstawowej i zaświadczenia o szczegółowych wynikach egzaminu ósmoklasisty

2. Do 15.07.2019 r. – Weryfikacja wniosków kandydatów.

3. Do 16.07.2019 r. – ogłoszenie list kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do szkół ponadpodstawowych.

4. Od 16.07.2019r. do 24.07. 2019 r. – termin potwierdzania przez kandydatów woli uczęszczania do wybranej szkoły poprzez dostarczenie oryginału świadectwa ukończenia szkoły podstawowej i oryginału zaświadczenia o szczegółowych wynikach egzaminu ósmoklasisty.

5. 25.07.2019r. – ogłoszenie listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych do szkoły i podanie informacji o wolnych miejscach.

W przypadku odmowy przyjęcia ucznia do klasy I przysługuje możliwość złożenia wniosku o sporządzenie uzasadnienia przyczyn odmowy w terminie do 7 dni od dnia ogłoszenia.

IV. Dokumenty wymagane w procesie rekrutacji:

1. Kwestionariusz osobowy kandydata do V LO (dostępny do pobrania na stronie internetowej www.zss-siemianowice.pl lub w sekretariacie szkoły).
2. Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej.
3. Zaświadczenie o szczegółowych wynikach egzaminu ósmoklasisty (OKE).
4. Karta zdrowia kandydata.
5. Wniosek bilansowy czternastolatka.
6. 3 fotografie legitymacyjne.
7. Pisemna zgoda rodziców (opiekunów prawnych)
8. Ze względu bezpieczeństwa uczniów zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza medycyny sportowej – należy dostarczyć do 23.05.2019 r. Natomiast ostateczny termin złożenia zaświadczenia to 25.06.2019 r.

Dyrektor Szkoły Bogusław Szopa, 27 lutego 2019 r.

TESTY NABOROWE - dyscyplina : pływanie- KLASA I LO

I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

23 i 24 maja 2019 r. od godz. 16.00 do godz. 18.00
Basen Zespołu Szkół Sportowych ul. Mikołaja 3

II. Test sprawnościowy:

Test będzie się składał z dwóch części: pływania oraz prób sprawnościowych na lądzie zatwierdzonych przez Polski Związek Pływacki.

http://www.polswim.pl/sites/default/files/proby_sprawnosci_fizycznej_i_liceum_05_02_2016_bez_gimnazjum.pdf

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych –150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 100 pkt.)

III. Trenerzy przeprowadzający test:

mgr Mateusz Miodoński i mgr Leszek Małyszek

VI. Dodatkowe informacje

Klas sportowa tworzona jest przy współpracy z klubem **UKS WODNIK Siemianowice Śląskie**. Zapisanie dziecka do klasy sportowej wiąże się z zapisaniem dziecka do klubu oraz przestrzeganiem statutu tego klubu.

TESTY NABOROWE - dyscyplina : piłka siatkowa - KLASA I LO

I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

Testy odbywać się będą w terminach:

- **23 maja 2019r., godz. 16.30-17:30** w Sali gimnastycznej Zespołu Szkół Sportowych
- **24 maja 2019r., godz. 15:30-16:30** w Sali gimnastycznej Zespołu Szkół Sportowych

II. Test sprawnościowy:

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa **(opracowane przez Polski Związek Piłki Siatkowej)**

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych i wzrostu można zdobyć maksymalnie 400 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem minimalnej liczby 170 punktów dla kandydatów do I klasy LO.

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

SKOK W DAL Z MIEJSCA.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadle do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do lądowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne.
- **Sprzęt:** podziałka centymetrowa
- **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 piętę 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.

BIEG WAHADŁOWY 10 × 5 METRÓW.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki.
- **Sprzęt:** stoper, stojaki. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.
- **Sposób wykonania.** Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podparć się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

RZUT PIŁECZKA PALANTOWA

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Rzutnia: Składa się z (1) rozbieżni, (2) linii wyrzutu i (3) pola rzutów. Rozbieżnia powinna mieć szerokość 2-4 m. Jej długość powinna umożliwiać swobodne rozwinięcie optymalnej prędkości (od kilku metrów dla najmłodszych do kilkunastu dla starszej młodzieży). Nawierzchnia musi być równa i nieśliska. Powyższe warunki znakomicie spełnia rozbieżnia do rzutu oszczepem, ale nie jest ona konieczna. Dzieci i początkujący mają tendencję do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się na skuteczność rzutu. Dlatego niekiedy warto ograniczyć długość rozbieżni, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo – dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca rzut. 2) Linia wyrzutu jest linią prostą o szerokości 5 cm. Jeśli

korzystamy z rzutni oszczepem, należy zastąpić linię w kształcie łuku linią prostą, rysując ją kredą lub wyklejając taśmą. 3) Pole rzutów powinno być względnie równą płaszczyzną, najlepiej trawiastą. Pole rzutów nie musi być ograniczone z boku lub w kierunku rzutu, a jedynie linią wyrzutu od strony rozbieżni. Zatem piłka nie musi upaść wewnątrz jakiegoś wyznaczonego sektora rzutów (jak np. przy rzucie oszczepem czy dyskiem). Naturalne granice stanowią tu rozmiary boiska lub in. terenu. Na polu rzutów w osi długiej rozbieżni, pod kątem prostym do linii końcowej układa się taśmę mierniczą, obok której umieszcza się znaczniki odległości, np., co 5 m. Wielkość pola rzutów i długość taśmy mierniczej muszą być dostosowane do przewidywanych odległości uzyskiwanych przez zawodników. W przypadku najsprawniejszych dzieci i młodzieży są to rzuty nawet 60-metrowe i dalsze.

- **Sprzęt:** piłka palantowa 80 g – dla dzieci do 11 roku życia; 150 g – dla dzieci starszych; przynajmniej 3 sztuki. Miara odpowiedniej długości (20-100 m). Znaczniki odległości.
- **Sposób wykonania:** Rzut ważny i rzut nieważny. Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny - lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakiegokolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika. Pomiar odległości: Sędziowie mierzący odległość są równomiernie, co kilkanaście metrów rozstawieni w polu rzutów i obserwują lot piłki. Rozstawienie wzdłuż całego pola jest bardzo ważne i ułatwia sprawny odczyt wyników, ponieważ z reguły uzyskiwane odległości są bardzo zróżnicowane. Wynik odczytuje ten sędzia, który znajduje się najbliżej upadającej piłki. Sędzia ustala miejsce upadku piłki. Potem ocenia wzrokowo odległość po kątem prostym względem rozłożonej miary. Jeśli piłka spadła w dość dużej odległości od miary, należy do niej podejść w celu prawidłowego odczytu. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0, 5 m.

ZASIEG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU

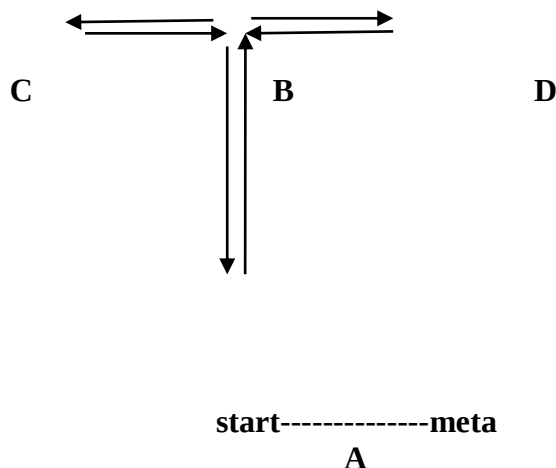
- **Warunki przeprowadzenia próby:** najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną lub przyklejoną na ścianie, koszu.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. 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

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBURĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg

- **Warunki przeprowadzenia próby:** rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z przytwierdzoną/przyklejoną do podłoża/parkietu; piłki lekarskie 2 kg.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Sposób pomiaru odległości podobny jak w rzucie piłeczką palantową. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm. Uwaga: należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby.

Ocena zwinności: T- TEST

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** pachołki, miara, stoper. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.
- **Sposób wykonania:** ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



- 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 obronnym do przeciwległo pachołka, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B; po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać. Dokładność pomiaru 0, 05 sek.

III. Trenerzy przeprowadzający test: Nowara Tomasz, Nowara Anna, Marcinkowski Wiesław.

Klas sportowa tworzona jest przy współpracy z klubem MUKS Michałkowice w Siemianowicach Śląskich. Zapisanie dziecka do klasy sportowej wiąże się z zapisaniem dziecka do klubu oraz przestrzeganiem statutu tego klubu.

VI. Dodatkowe informacje

Obowiązuje strój sportowy.

Wszelkie informacje na temat testów udziela Tomasz Nowara, nr tel. 693131251

TESTY NABOROWE - dyscyplina : Piłka Ręczna (Dziewczeta) - KLASA I LO

I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

Termin : 24 maja 2019 r. godzina 18⁰⁰

Miejsce : hala sportowa Kompleksu Sportowego „ Michał ”

II. Test sprawnościowy

Test sprawności ukierunkowanej Jerzego Noszczaka rekomendowany przez Związek Piłki Ręcznej w Polsce będzie się składał z następujących prób :

a) bieg na dystansie 30m - pomiar szybkości

Opis próby :

z linii startu na sygnał ćwicząca rozpoczyna bieg ze startu wysokiego po linii prostej na dystansie 30 metrów.

Próbę wykonuje się 2 razy, pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1s

Liczy się wynik lepszy uzyskany z dwóch prób

b) pięcioskok z miejsca - pomiar skoczności

Opis próby :

z wyznaczonej linii ćwicząca wykonuje jednym ciągiem 5 skoków obunóż w przód.

Próbę wykonuje się 3 razy, pomiaru dokonuje się z dokładnością do 1,0 cm

Liczy się najlepszy wynik uzyskany z trzech prób

c) bieg wahadłowy 300m (10 x 30m - pomiar wytrzymałości)

Opis próby :

Ćwicząca na sygnał pokonuje 10 razy odcinek 30-cio metrowy zaznaczony liniami obiegając za każdym razem tyczki wyznaczające odległość.

Próbę wykonuje się 1 raz, pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1s

d) rzut piłką lekarską 2 kg - pomiar siły

Opis próby :

Ćwicząca wykonuje rzut piłką lekarską 2 kg w tył i w przód ponad głowę.

Próbę wykonuje się trzy razy, liczy się próba najlepsza, pomiar dokonuje się z dokładnością do 0,1m.

Wynik stanowi suma najlepszych prób rzutów w przód i w tył

e) rzut piłką ręczną - pomiar odległości

Opis próby :

Ćwicząca wykonuje rzut jednorącz piłką ręczną - rozmiar 2 w przód z miejsca

Próbę wykonuje się trzy razy, liczy się próba najlepsza, pomiar dokonuje się z dokładnością do 0,1m

PUNKTACJA - TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ J. NOSZCZAKA

Dziewczęta LO

Punkty	Poziom sprawności
241 i więcej punktów	wysoki
160 - 240 punktów	średni
179 i mniej punktów	niski

Tabela punktacji

PKT	bieg na 30 m	Rzut piłka lekarską 2 kg	Pięcioskok	rzut piłka ręczną	bieg wahadłowy na 300 m	PKT
80	3,70	30,00	13,50	43,00	58,00	80
79	3,72	29,80	13,45	42,80	58,20	79
78	3,74	29,60	13,40	42,60	58,40	78
77	3,76	29,40	13,35	42,40	58,60	77
76	3,78	29,20	13,30	42,20	58,80	76
75	3,80	29,00	13,25	42,00	59,00	75
74	3,82	28,80	13,20	41,80	59,20	74
73	3,84	28,60	13,15	41,60	59,40	73
72	3,86	28,40	13,10	41,40	59,60	72
71	3,88	28,20	13,05	41,20	59,80	71
70	3,90	28,00	13,00	41,00	60,00	70
69	3,92	27,80	12,95	40,80	60,20	69
68	3,94	27,60	12,90	40,60	60,40	68
67	3,96	27,40	12,85	40,40	60,60	67
66	3,98	27,20	12,80	40,20	60,80	66
65	4,00	27,00	12,75	40,00	61,00	65
64	4,02	26,80	12,70	39,80	61,20	64
63	4,04	26,60	12,65	39,60	61,40	63
62	4,06	26,40	12,60	39,40	61,60	62
61	4,08	26,20	12,55	39,20	61,80	61
60	4,10	26,00	12,50	39,00	62,00	60
59	4,12	25,80	12,45	38,80	62,20	59
58	4,14	25,60	12,40	38,60	62,40	58
57	4,16	25,40	12,35	38,40	62,60	57
56	4,18	25,20	12,30	38,20	62,80	56
55	4,20	25,00	12,25	38,00	63,00	55
54	4,22	24,80	12,20	37,80	63,40	54
53	4,24	24,60	12,15	37,60	63,80	53
52	4,26	24,40	12,10	37,40	64,20	52
51	4,28	24,20	12,05	37,20	64,60	51

50	4,30	24,00	12,00	37,00	65,00	50
49	4,32	23,80	11,95	36,80	65,40	49
48	4,34	23,60	11,90	36,60	65,80	48
47	4,36	23,40	11,85	36,40	66,20	47
46	4,38	23,20	11,80	36,20	66,60	46
45	4,40	23,00	11,75	36,00	67,00	45
44	4,42	22,80	11,70	35,80	67,40	44
43	4,44	22,60	11,65	35,60	67,80	43
42	4,46	22,40	11,60	35,40	68,20	42
41	4,48	22,20	11,55	35,20	68,60	41
40	4,50	22,00	11,50	35,00	69,00	40
39	4,52	21,80	11,40	34,80	69,40	39
38	4,54	21,60	11,30	34,60	69,80	38
37	4,56	21,40	11,20	34,40	70,20	37
36	4,58	21,20	11,10	34,20	70,60	36
35	4,60	21,00	11,00	34,00	71,00	35
34	4,64	20,80	10,90	33,80	71,40	34
33	4,68	20,60	10,80	33,60	71,80	33
32	4,72	20,40	10,70	33,40	72,20	32
31	4,76	20,20	10,60	33,20	72,60	31
30	4,80	20,00	10,50	33,00	73,00	30
29	4,84	19,80	10,40	32,50	73,50	29
28	4,88	19,60	10,30	32,00	74,00	28
27	4,92	19,40	10,20	31,50	74,50	27
26	4,96	19,20	10,10	31,00	75,00	26
25	5,00	19,00	10,00	30,50	75,50	25
24	5,04	18,80	9,90	30,00	76,00	24
23	5,08	18,60	9,80	29,50	76,50	23
22	5,12	18,40	9,70	29,00	77,00	22
21	5,16	18,20	9,60	28,50	77,50	21
20	5,20	18,00	9,50	28,00	78,00	20
19	5,25	17,80	9,40	27,50	78,50	19
18	5,30	17,60	9,30	27,00	79,00	18
17	5,35	17,40	9,20	26,50	79,50	17
16	5,40	17,20	9,00	26,00	80,00	16
15	5,45	17,00	8,80	25,50	80,50	15
14	5,50	16,50	8,60	25,00	81,00	14
13	5,60	16,00	8,40	24,50	82,00	13
12	5,70	15,50	8,20	24,00	83,00	12
11	5,80	15,00	8,00	23,00	84,00	11
10	5,90	14,50	7,80	22,00	85,00	10

III. Trener przeprowadzający test :

mgr Aleksander Folta

Klasa sportowa tworzona jest przy współpracy z klubem :

MKS " Start " Michalkowice w Siemianowicach Śląskich.

Zapisanie dziecka do klasy sportowej wiąże się ze wstąpieniem dziecka do klubu oraz przestrzeganiem statutu i regulaminów tego klubu.

IV. Informacje dodatkowe :

Dla kandydatek zapewniamy :

- prowadzenie zajęć z wychowania fizycznego przez kwalifikowaną kadrę trenerską
- prowadzenie zajęć w hali Kompleksu Michał, oraz na obiektach szkoły
- wyposażenie w sprzęt sportowy /piłka, koszulki, spodenki, dres /
- grę w klubie sportowym, sprawującym patronat sportowy nad klasą, posiadającym sekcję seniorską w II lidze państwowej

W programie szkoleniowym realizujemy :

- udział w Mistrzostwach Śląska w piłce ręcznej /z możliwością awansu do MP/
- udział w Ogólnopolskich i międzynarodowych turniejach piłki ręcznej
- wyjazdy na obozy sportowe
- organizację imprez sportowych o zasięgu ogólnopolskim
- w perspektywie gra w II lidze kobiet

ZAJĘCIA SPORTOWE DLA KANDYDATEK ODBYWAJĆ SIĘ BĘDĄ
W PONIEDZIAŁKI OD 01.04.2019 W HALI SPORTOWEJ KOMPLEKSU
SPORTOWEGO „MICHAŁ ” W GODZINACH 18⁰⁰ – 19³⁰

KONTAKT Z OSOBĄ PROWADZĄCĄ :

mgr Aleksander Folta

tel. kom. 0 – 503 – 087 – 009