

Regulamin

testu sprawnościowego do klasy czwartej sportowej

o profilu piłka siatkowa

w Szkole Podstawowej nr 356 im. Ryszarda Kaczorowskiego w Warszawie

na rok szkolny 2021/2022

1. Test prób sprawnościowych do oddziału sportowego odbywa się zgodnie z harmonogramem rekrutacji w danym roku szkolnym.
2. Do testu zobowiązani są przystąpić wszyscy, którzy aplikują do klasy sportowej.
3. Warunkiem przystąpienia do próby sprawnościowej jest bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony zaświadczeniem lekarskim.
4. Próba sprawności odbywa się w małych grupach.
5. Kandydaci przystępują do testu według kolejności alfabetycznej.
6. Test sprawności fizycznej do klasy czwartej sportowej o profilu piłka siatkowa obejmuje 6 prób zgodnych z wytycznymi Polskiego Związku Sportu w dyscyplinie piłka siatkowa.
7. Ocenie punktowej podlegają następujące składowe:
 - Skok w dal z miejsca, 0-10 pkt. (1 pkt. za każde uzyskane 25 cm.)
 - T-Test – sprawdzian techniki poruszania się po boisku 0-10 pkt.
 - Wynik poniżej 18,5 s. – 10 pkt.
 - 19,0 s. – 9 pkt.
 - 19,5 s. – 8 pkt.
 - 20,0 s. – 7 pkt.
 - 20,5 s. – 6 pkt.
 - 21,0 s. – 5 pkt.
 - 21,5 s. – 4 pkt.
 - 22,0 s. – 3 pkt.
 - 22,5 s. – 2 pkt.
 - 23,0 s. – 1 pkt.
 - Powyżej 23,0 s. – 0 pkt.
 - Bieg wahadłowy (4×5 metrów), 0-10 pkt.
 - Wynik poniżej 18,5 s. – 10 pkt.
 - 19,0 s. – 9 pkt.
 - 19,5 s. – 8 pkt.
 - 20,0 s. – 7 pkt.
 - 20,5 s. – 6 pkt.
 - 21,0 s. – 5 pkt.
 - 21,5 s. – 4 pkt.

22,0 s. – 3 pkt.

22,5 s. – 2 pkt.

23,0 s. – 1 pkt.

Powyżej 23,0 s. – 0 pkt.

- Rzut piłką lekarską oburącz w przód znad głowy – 2kg, 0-10 pkt.
400 cm i więcej – 10 pkt.
360 cm – 399 cm – 9 pkt.
320 cm – 359 cm – 8 pkt.
280 cm – 319 cm – 7 pkt.
240 cm – 279 cm – 6 pkt.
200 cm – 239 cm – 5 pkt.
160 cm – 199 cm – 5 pkt.
120 cm – 159 cm – 4 pkt.
80 cm – 119 cm – 3 pkt.
40 cm – 79 cm – 2 pkt.
1 cm – 39 cm – 1 pkt.
- Zwis na drążku, 0-10 pkt. (0,5 pkt. za każdą wytrzymałą sekundę – maksymalnie 20 s.)
- Ocena ekspercka naprzemienne odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. (Próba odbędzie się w przypadku dużej liczby kandydatów) 0-20 pkt.

Punktacja zostaje przyznana przez trenera piłki siatkowej w oparciu o poprawność wykonywanych ćwiczeń: prawidłową technikę, obszerność, czystość i precyzję wykonania, zdolność koordynacji i łatwość uczenia się nowych zadań ruchowych oraz obserwację uczniów podczas testu (odwaga, zdyscyplinowanie).


8. Osoby oceniające/egzaminatorzy powinni posiadać minimum stopień instruktora piłki nożnej lub sędziego okręgowego.
9. Maksymalnie ze wszystkich prób kandydat może uzyskać 50 pkt. (5 prób) lub 70 pkt. (6 prób).
10. Dopuszcza się 2 powtórzenia każdej próby.
11. Próbę uznaje się za zaliczoną po uzyskaniu liczby punktów >0, natomiast cały test sprawności fizycznej po uzyskaniu sumy punktów co najmniej 15.
12. Kwalifikację do klasy sportowej uzyskują uczniowie z największą sumaryczną liczbą punktów.
13. Kandydaci przyjmowani są do klasy czwartej sportowej o profilu piłki siatkowej w kolejności łącznej liczby uzyskanych punktów licząc od liczby największej do wyczerpania miejsc.
14. Uczniów klas sportowych nie obowiązują rejonizacja.
15. Sprawdzian poziomu zdolności motorycznych w oparciu o wyżej wymienione kryteria jest głównym elementem postępowania kwalifikacyjnego.

16. Warunki organizacji:

- Każdy z uczestników testu uczestniczy w krótkiej rozgrzewce prowadzonej przez trenerów,
- Każda grupa kandydatów w poszczególnych turach jest zapoznana z instrukcją wykonania ćwiczenia w sposób prawidłowy i bezpieczny, obserwuje wzorcowo wykonane ćwiczenie,
- Uczestnicy wykonują próby w asyście trenerów/egzaminatorów (jeśli jest potrzeba trener pomaga i asekuruje ćwiczących),

Przewodnicząca Komisji Rekrutacyjnej

Wicedyrektor

Katarzyna Golec
Wicedyrektor Szkoły

Katarzyna Golec

