

Regulamin prób sprawności fizycznej do oddziału mistrzostwa sportowego – piłka siatkowa dziewcząt w I Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika w Radomiu

I. Informacje ogólne

1. Próby sprawności fizycznej będą przeprowadzane w terminie i miejscu określonym w Harmonogramie Rekrutacji do I Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Radomiu na rok szkolny 2022/2023:
 - 1) I termin - **1 czerwca 2022 r. godz. 12.20;**
 - 2) II termin - **22 czerwca 2022 r. godz. 12.20** (dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie).
2. Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w hali sportowej w **Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Radomiu, ul. Narutowicza 9.**
3. Próby sprawności fizycznej w postępowaniu uzupełniającym (rekrutacja uzupełniająca) do oddziału mistrzostwa sportowego zostaną przeprowadzone **4 sierpnia 2022 r. o godz. 12.20** w hali sportowej w **Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Radomiu, ul. Narutowicza 9.**
4. Przed przystąpieniem do próby sprawności fizycznej kandydat do oddziału mistrzostwa sportowego zobowiązany jest do złożenia w szkole następujących dokumentów:
 - 1) wniosku o przyjęcie do klasy pierwszej oddziału mistrzostwa sportowego w I Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika w Radomiu (wniosek składany jest tylko w szkole „pierwszego wyboru”);
 - 2) orzeczenia lekarskiego o stanie zdrowia umożliwiającym podjęcie nauki w oddziale mistrzostwa sportowego – piłka siatkowa dziewcząt, wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
 - 3) pisemnej zgody rodziców na uczęszczanie kandydata do oddziału mistrzostwa sportowego (*Załącznik nr 1 do Regulaminu*);
 - 4) pisemnej zgody rodziców na udział kandydata w próbach sprawności fizycznej (*Załącznik nr 2 do Regulaminu*).
5. Z egzaminu sprawnościowego zwolnieni są reprezentanci kadry wojewódzkiej i wyżej.
6. Komisję rekrutacyjną do przeprowadzenia prób sprawności fizycznej powołuje dyrektor szkoły.

II. Przebieg i opis prób sprawności fizycznej

1. Podczas wykonywania prób sprawności fizycznej kandydata obowiązuje strój sportowy: koszulka, spodenki (ewentualnie lekki dres) oraz obuwie sportowe o nieśliskiej podeszwie.
2. Komisja rekrutacyjna do przeprowadzenia prób sprawności fizycznej w dniu próby sprawności fizycznej pracuje zgodnie z harmonogramem:
 - 1) rejestracja kandydatów;
 - 2) omówienie z kandydatami prób i zasad obowiązujących podczas prób;
 - 3) wykonywanie prób;
 - 4) zakończenie prób i poinformowanie uczestników o terminie podania do wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej (zgodnie z Harmonogramem Rekrutacji do I Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Radomiu na rok szkolny 2022/2023).

3. Opis prób sprawności fizycznej:

- 1) **ZWINNOŚĆ (T-Test):** 4 pachołki rozstawione w kształcie litery T w poziomie co 5 m, w pionie 10 m

Sposób wykonania: Test rozpoczynamy z punktu A. Na sygnał kandydat biegnie przodem w kierunku punktu B dotykając pachołka lewą dłonią, biegnie krokiem dostawnym (nie krzyżując nóg) w stronę punktu C, dotyka pachołka prawą dłonią, biegnie krokiem dostawnym w kierunku punktu D, dotyka pachołka lewą dłonią, biegnie krokiem dostawnym w kierunku punktu B, dotyka pachołka dłonią, biegnie tyłem w kierunku punktu A przekraczając go. Moment przekroczenia punktu A jest sygnałem do zatrzymania czasu. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera zapisujemy z dokładnością 0,05 sek.

- 2) **SILA RAMION (Rzut piłką lekarską 2 kg znad głowy w przód)**

Sposób wykonania: Kandydat 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.

- 3) **ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU**

Sposób wykonania: Kandydat staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszanej 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, kandydat wykonuje dwa skoki próbne.

III. Punktacja

1. **Maksymalna liczba punktów**, jaką można uzyskać z próby sprawności fizycznej, **wynosi 100**.
2. Kandydat uzyskuje **pozytywny wynik** prób sprawności fizycznej jeśli uzyska **co najmniej 50 punktów**.
3. Punkty przyznawane są według następujących kryteriów (Tabela 1).

Dziewczęta:									
CECHY SOMATYCZNE		UMIĘJĘTNOŚCI MOTORYCZNE		UMIĘJĘTNOŚCI TECHNICZNE		RZUT P. LEK 2 KG		T - TEST	
WZROST w cm	Pkt.	SKOCZNOŚĆ cm	Pkt.	OCENA	Pkt.	ODLEGŁOŚĆ m	Pkt.	CZAS s	Pkt.
do 160	2	do 253	2	1	0	do 6,90	2	powyżej 14,3	2
161– 162	3	254 – 257	3	2	3	7,0 – 7,30	3	14,2 – 13,9	3
163 – 164	4	258– 261	4	3	5	7,40– 7,70	4	13,8– 13,5	4
165 – 166	6	262 – 265	6	4	10	7,80 – 8,10	6	13,4 – 13,1	6
167– 168	8	266– 269	8	5	15	8,20 – 8,50	8	13,0 – 12,8	8
169 – 170	9	270 – 273	9	6	20	8,60 – 8,90	9	12,7– 12,4	10
171– 172	10	274 – 277	10			9,0 – 9,30	10	12,3– 12,0	12
173 – 175	12	278– 281	12			9,40 – 9,70	12	12,1– 11,9	14
176 - 179	14	282 - 285	14			9,80 - 10,10	14	11,8- 11,5	16
180 - 181	16	286 - 289	16			10,20– 10,50	16	11,4 – 11,1	18
182 - 183	18	290 - 294	18			10,60 - 10,90	18		
Powyżej 184	20	Powyżej 295	20		20	Powyżej 11	20	Poniżej 11,0	20

UWAGA: * umiejętności techniczne obejmują: podstawowe elementy techniki piłki siatkowej i umiejętność wykorzystania ich w grze (pod uwagę bierzemy: odbicia dolne- górne , atak , zagrywka, poruszanie się po boisku).

Tabela 1: Kryteria przyznawania punktów podczas prób sprawności fizycznej do oddziału mistrzostwa sportowego w I Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika w Radomiu

IV. Wyniki prób sprawności fizycznej

1. Z prób sprawności fizycznej komisja rekrutacyjna sporządza protokół i niezwłocznie przekazuje go dyrektorowi szkoły.
2. Podanie do wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej odbywa się w terminach określonych w Harmonogramie Rekrutacji do I Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Radomiu na rok szkolny 2022/2023:
 - 1) **3 czerwca 2022 r. do godz. 14.00** – wyniki prób sprawności fizycznej w I terminie;
 - 2) **24 czerwca 2022 r. do godz. 14.00** – wyniki prób sprawności fizycznej w II terminie.
 - 3) **5 sierpnia 2022 r. do godz. 14.00** – wyniki prób sprawności fizycznej przeprowadzanych w postępowaniu uzupełniającym.

Radom, dn.

.....
(Imię i nazwisko kandydata)

.....
(Adres)

.....
(Telefon)

**Pisemna zgoda rodziców/opiekunów prawnych na uczęszczanie kandydata
do oddziału mistrzostwa sportowego**

Oświadczam, że wyrażam zgodę na uczęszczanie mojej córki

.....
(Imię i nazwisko kandydata)

do oddziału mistrzostwa sportowego w I Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika
w Radomiu od roku szkolnego.....

.....
(Czytelny podpis rodziców/prawnych opiekunów)

Radom, dn.

.....
(Imię i nazwisko kandydata)

.....
(Adres)

.....
(Telefon)

Pisemna zgoda rodziców/opiekunów prawnych na udział kandydata
w próbach sprawności fizycznej

Oświadczam, że wyrażam zgodę na udział mojej córki

.....
(Imię i nazwisko kandydata)

w próbach sprawności fizycznej w ramach *postępowania rekrutacyjnego/postępowania
uzupełniającego* * do oddziału mistrzostwa sportowego w I Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja
Kopernika w Radomiu od roku szkolnego.....

* niepotrzebne skreślić

.....
(Czytelny podpis rodziców/prawnych opiekunów)