**REGULAMIN REKRUTACJI**

do oddziału sportowego o profilu:

Piłka siatkowa - dziewczęta – KLASA IV

Piłka nożna – chłopcy – KLASA IV w roku szkolnym 2024/2025

1. Terminy przeprowadzenia testu: **16.03.2024 r. (piłka siatkowa dziewcząt) oraz 23.03.2024 r (piłka nożna chłopcy), godz. 10:00.**
2. Miejsce: **Szkoła Podstawowa im.Unicef w Bielanach Wr., ul.Akacjowa 1 (wjazd od ul.Kolejowej), hala sportowa.**
3. Dokumentacja rekrutacyjna:

Złożenie wymaganych dokumentów w sekretariacie szkoły :

* + podanie o przyjęcie dziecka do oddziału sportowego w roku szkolnym 2024/2025 wraz z orzeczeniem o zdolności do uprawiania sportu wydane przez lekarza medycyny sportowej, **do 14.03.2024dogodz. 15:00(załącznik nr 1),**
	+ potwierdzenie woli podjęcia nauki w oddziale sportowym po uzyskaniu informacji o zakwalifikowaniu do klasy sportowej w terminie do 15.04.2024 r. **do godz. 15:00 (załącznik nr 2)**.

1. Terminy przeprowadzenia postępowania rekrutacyjnego i uzupełniającego, w tym terminy składania dokumentów na rok szkolny 2024/2025 do oddziału sportowego podane są w załączniku nr 3.
2. Uczestnicy testu muszą być wyposażeni w strój sportowy.
3. Test sprawnościowy oceniający kompetencje kandydata:

**PIŁKA SIATKOWA – DZIEWCZĘTA**

**Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie
 maksymalnie 100 pkt.**

**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 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** X **5 METRÓW**

* **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.

**RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ**

* **Sposób wykonania:** Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest - lewą lub prawą ręką, od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu.

**OCENA EKSPERCKA**

**NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM**

* + dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami.

**Ocenie podlegają takie elementy jak:**

* + 1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyty i wyrzuty)
		2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyty i wyrzuty)
		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 p-ów).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Punkty***  | **Skok w dal z miejsca**  | **Rzut p. palantową**  | **Bieg wahadłowy 10 x 5m**  |
|  | **[cm]**  | **[m]**  | **[s]**  |
| ***1***  | 91  | 12,0  | 22,60  |
| ***2***  | 96  | 13,5  | 22,45  |
| ***3***  | 100  | 15,0  | 22,30  |
| ***4***  | 105  | 16,5  | 22,15  |
| ***5***  | 109  | 18,0  | 22,00  |
| ***6***  | 114  | 19,5  | 21,85  |
| ***7***  | 118  | 21,0  | 21,70  |
| ***8***  | 123  | 22,5  | 21,55  |
| ***9***  | 127  | 24,0  | 21,40  |
| ***10***  | 132  | 25,5  | 21,25  |
| ***11***  | 136  | 27,0  | 21,10  |
| ***12***  | 141  | 28,5  | 20,95  |
| ***13***  | 145  | 30,0  | 20,80  |
| ***14***  | 150  | 31,5  | 20,65  |
| ***15***  | 154  | 33,0  | 20,50  |
| ***16***  | 159  | 34,5  | 20,35  |
| ***17***  | 163  | 36,0  | 20,20  |
| ***18***  | 168  | 37,5  | 20,05  |
| ***19***  | 172  | 39,0  | 19,90  |
| ***20***  | 177  | 40,5  | 19,75  |
| ***21***  | 181  | 42,0  | 19,60  |
| ***22***  | 186  | 43,5  | 19,45  |
| ***23***  | 190  | 45,0  | 19,30  |
| ***24***  | 195  | 46,5  | 19,15  |
| ***25***  | 199  | 48,0  | 19,00  |

**PIŁKA NOŻNA – CHŁOPCY**

# SZYBKOŚĆ

|  |  |
| --- | --- |
| **SZYBKOŚĆ** | **UWAGI** |
| Bieg sprinterski na dystansie **30 metrów.** Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym. | Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, a do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. Max. 20 punktów |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OCENA** | **PUNKTACJA** | **CZAS** |
| Bardzo dobra | 20 | 5,0”< |
| Dobra  | 15 | 4,6” – 5” |
| Przeciętna  | 10 | 5,1” – 5,4” |
| Słaba  | 5 | 5,5” – 5,8” |
| Bardzo słaba | 1 | >5,9” |

# PRÓBA MOCY – SKOK W DAL Z MIEJSCA

|  |  |
| --- | --- |
| **PRÓBA MOCY – SKOK W DAL Z MIEJSCA** | **UWAGI** |
| Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, a następnie z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w **cm**, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. | Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia, a pierwszym śladem pięty. Skok z upadkiem na plecy w tył jest nieważny i należy go powtórzyć.Max. 10 punktów |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OCENA** | **PUNKTACJA** | **ODLEGŁOŚĆ** |
| Bardzo dobra | 10 | 201 cm + |
| Dobra  | 8 | 185 – 200 cm |
| Przeciętna  | 6 | 169 – 184 cm |
| Słaba  | 4 | 153 – 168 cm |
| Bardzo słaba | 2 | <153 cm |

# TECHNIKA SPECJALNA – PROWADZENIE PIŁKI

|  |  |
| --- | --- |
| **TECHNIKA SPECJALNA – PROWADZENIE PIŁKI** | **UWAGI** |
| Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii **STARTU** dookoła tyczek A, B, C, D aż do linii **METY.** Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany, gdy kandydat przekroczy z piłką linię mety. Próbę zawodnik wykonuj 2 **razy.**  | W przypadku zawodnika lewonożnego próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.Max. 10 punktów |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OCENA** | **PUNKTACJA** | **CZAS** |
| Bardzo dobra | 10 | 15,5”< |
| Dobra  | 8 | 16,6” – 15,6” |
| Przeciętna  | 6 | 17,4” – 16,7” |
| Słaba  | 4 | 18,2” – 17,5” |
| Bardzo słaba | 2 | >18,3” |

#  TECHNIKA SPECJALNA – PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI

|  |  |
| --- | --- |
| **TECHNIKA SPECJALNA – PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI** | **UWAGI** |
| Zawodnik ma za zadanie podawać/uderzać piłkę nogą o bandę/ściankę z odległości 2 metrów, a następnie przyjąć piłkę w taki sposób, aby nie przekroczyła wyznaczonej linii i kontynuować próbę.  | Próba wykonywana jest 2 razy przez 30 sekund.W przypadku przyjęcia piłki poza linię zawodnik szybko wraca z piłką w wyznaczone miejsce i kontynuuje próbę.Max. 10 punktów |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OCENA** | **PUNKTACJA** | **ILOŚĆ PODAŃ** |
| Bardzo dobra | 10 | 15+ |
| Dobra  | 8 | 10 |
| Przeciętna  | 6 | 7 |
| Słaba  | 4 | 4 |
| Bardzo słaba | 2 | 2 |

# OCENA EKSPERCKA

|  |  |
| --- | --- |
| **GRA** | **UWAGI** |
| Składy 4 osobowe, gra 4 vs.4Czas gry to 2x4 minuty.  | Oceniane elementy: 1. Zaangażowanie w grę w Ataku2. Zaangażowanie w grę w Obronie 3. Współpraca z kolegami 4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)Max. 20 punktów |