

Informacja

w sprawie naboru do oddziału sportowego w roku szkolnym 2019/2020

Szanowni Państwo

Działając na podstawie art. 137 ustawy z dnia 14 grudnia 2016r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2017r. poz. 59) oraz Harmonogramu rekrutacji do klas IV i VII sportowych w szkołach podstawowych w roku szkolnym 2019/2020 informujemy o rozpoczęciu rekrutacji do oddziału sportowego do klasy czwartej w dyscyplinie sportu zapasy.

Uprzejmie informujemy, iż próby sprawności fizycznej dla kandydatów odbywać się będą 31 marca od godziny 8.00 na terenie Białoleckiego Ośrodka Sportu przy ulicy Strumykowej 21A.

Załączniki do niniejszej informacji:

1. Międzynarodowy test sprawności fizycznej
2. Wniosek o przyjęcie do oddziału sportowego

Barbara Janowska
Wicedyrektor
Przewodniczący Komisji Rekrutacyjnej

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

(Opis prób sprawnościowych - zasady uzyskiwania punktów)

I. Próby sprawności fizycznej:

1. **Próba szybkości** - Bieg na dystansie 50 m z pozycji stojącej. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje czas biegu uzyskany w lepszej próbie.
2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Kandydat wykonuje skok w dal z miejsca. Próba powtarzana jest dwukrotnie. Liczy się odległość od miejsca wybicia do ostatniego śladu pozostawionego na podłożu lub piachu.
3. **Wytrzymałość** – bieg na dystansie 600 m. Na sygnał „na miejsca” kandydat staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.
4. **Pomiar dynamometryczny siły dłoni** - kandydat ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała. Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna.
5. **Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków** - z podstawionego krzesła lub ławeczki gimnastycznej badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.
6. **Próba zwinności** - Bieg wahadłowy 4 x 10 m z pozycji stojącej z jednoczesnym przekładaniem z miejsca na miejsce klocka o boku 5 cm lub woreczka gimnastycznego. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje czas biegu uzyskany w lepszej próbie. Próba zostaje unieważniona, gdy klocek lub woreczek gimnastyczny jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.
7. **Siła mięśni brzucha** - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. Badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.
8. **Próba gibkości** - Skłon tułowia w przód z pozycji stojącej z wykorzystaniem podwyższenia. Kandydat wykonuje skłon tułowia w przód nie uginając kończyn dolnych w kolanach. Próba

powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje odległość na skali mierniczej zmierzona od punktu pomiaru do miejsca dotknięcia miary palcami. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów

Uwaga: *Przed rozpoczęciem każdej próby nauczyciel wychowania fizycznego opisuje i pokazuje kandydatom poprawność jej wykonania. Do testów sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni kandydaci z pisemną zgodą rodziców/opiekunów prawnych.*

II. Zasady uzyskiwania punktów:

1. Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm .
2. Wynik z testu sprawności fizycznej dla danego kandydata ustala się na zasadzie zsumowania punktów uzyskanych z poszczególnych prób sprawności fizycznej.
3. W każdej z prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów tak zwanych edukacyjnych. Według przelicznika 0,125 ustalonego przez Polski Związek Zapaśniczy kandydat musi zdobyć **minimum 100 punktów w MTSF** aby uzyskać kwalifikację do klasy sportowej o profilu zapasy.
4. Normy dla dzieci 9 i 10 letnich zliczane są oddzielnie, podobnie jak dla dziewcząt i chłopców.
5. Wynik z testu sprawności fizycznej dla danego kandydata ustala się na zasadzie zsumowania punktów uzyskanych z poszczególnych prób sprawności fizycznej. Do klasy sportowej zostaje przyjętych kolejnych 26 osób na podstawie testu sprawności fizycznej.

Warszawa, dn. _____ 201....r.

WNIOSEK O PRZYJĘCIE DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO

Proszę o przyjęcie mojego dziecka do Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi Nr 342 im. Jana Marcina Szancera w Warszawie, do klasy czwartej o profilu sportowym zapasy:

Dane o kandydacie:

1. Imię i nazwisko kandydata:

data urodzenia:

PESEL kandydata (w przypadku braku seria i numer paszportu lub innego dokumentu):

2. Imiona i nazwiska rodziców:

3. Adres zamieszkania rodziców kandydata:

4. Adres poczty elektronicznej i numeru telefonu rodziców kandydata:

Załączniki:

- 1. Orzeczenie lekarskie;**
- 2. Pisemna zgoda rodziców.**

.....
Imię i nazwisko ucznia

.....
klasa

ZGODA RODZICÓW

Wyrażam zgodę na uczęszczanie mojego dziecka do klasy sportowej w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi Nr 342 im. Jana Marcina Szancera w Warszawie, w której prowadzone będzie szkolenie sportowe w dyscyplinie sportu zapasy. Oświadczam, że znane mi są wymagania zawarte w regulaminie rekrutacji do klasy sportowej. Zobowiązuję się do ścisłej współpracy z wychowawcą klasy i nauczycielem wychowania fizycznego.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb szkoły zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 1997 r. Nr 133 poz.833)

.....
(data i podpis rodziców)

ORZECZENIE LEKARSKIE O ZDOLNOŚCI DO UPRAWIANIA SPORTU ZAPASY

Zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania sportu zapasy
stwierdzam, że
(imię i nazwisko ucznia)

PESEL.....
(data urodzenia)

jest zdrowy i nie posiada przeciwwskazań do nauki w klasie sportowej o profilu zapasy oraz
amatorskiego uprawiania tej dyscypliny sportu.

Wzrost:, waga:

Data badania

.....

*podpis lekarza specjalisty w dziedzinie medycyny
sportowej lub innego uprawnionego lekarza*