

# REGULAMIN REKRUTACJI DO KLASY PROZDROWOTNEJ Z PROGRAMEM NAUCZANIA PIŁKI NOŻNEJ I PIŁKI SIATKOWEJ w Liceum Ogólnokształcącym im. ks. Piotra Skargi w Sędziszowie Młp.

Postępowanie kwalifikacyjne obejmuje **CZĘŚĆ DYDAKTYCZNA** oraz **CZĘŚĆ SPRAWNOŚCIOWĄ**.

## **I. CZĘŚĆ DYDAKTYCZNA.**

Na część dydaktyczną składają się wyniki egzaminu gimnazjalnego, oceny i szczególne osiągnięcia odnotowane na świadectwie ukończenia gimnazjum oraz osiągnięcia w zakresie aktywności społecznej. Ocenie podlega również stan zdrowia kandydatów. Szczegółowe zasady części dydaktycznej postępowania kwalifikacyjnego zawarte są w ogólnym regulaminie rekrutacji do klas pierwszych Liceum Ogólnokształcącego im. ks. Piotra Skargi w Sędziszowie Młp.

## **II. CZĘŚĆ SPRAWNOŚCIOWA.**

Część sprawnościowa składa się z **oceny sprawności ogólnej** – przeprowadzenie testów sprawnościowych, oraz **oceny umiejętności piłkarskich bądź siatkarskich**.

STOSUJEMY TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZĄT (RÓŻNE NORMY).

### **A. MIEJSCE:**

Hala Widowiskowo-Sportowa przy Liceum Ogólnokształcącym im. ks. Piotra Skargi w Sędziszowie Młp. (warunki przeprowadzanych etapów muszą być jednakowe).

### **B. ETAPY POSTĘPOWANIA:**

- 1) Test sprawnościowy: próba szybkości – *dla wszystkich kandydatów*,
- 2) Test sprawnościowy: próba mocy (skok w dal z miejsca) – *dla wszystkich kandydatów*,
- 3) Technika specjalna:
  - prowadzenie piłki – *dla kandydatów na profil piłkarski*,
  - odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym – *dla kandydatów na profil siatkarski*,
- 4) Technika specjalna:
  - strzał – *dla kandydatów na profil piłkarski*,
  - zagrywka tenisowa – *dla kandydatów na profil siatkarski*,
- 5) Beep Test – *dla wszystkich kandydatów*.

### **C. HARMONOGRAM:**

- 1) Rejestracja kandydatów,
- 2) Omówienie z kandydatami etapów i zasad,
- 3) Przeprowadzenie etapów 1- 4,
- 4) Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut,
- 5) Beep Test,
- 6) Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom.

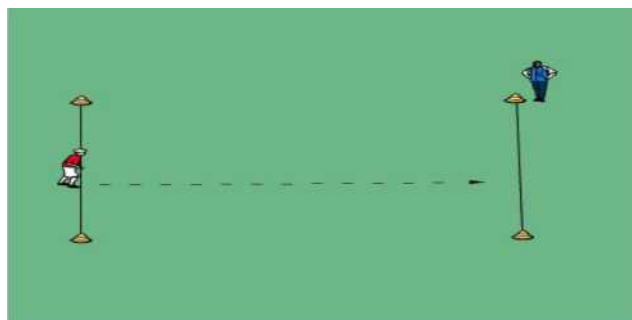
### **D. PUNKTACJA:**

- 1) Szybkość: tabela norm,
- 2) Próba mocy (skok w dal z miejsca): tabela norm,
- 3) Technika specjalna:
  - prowadzenie piłki: tabela norm,
  - odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym: tabela norm,
- 4) Technika specjalna:
  - strzał: dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 i (uśredniamy):  
np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – suma punktów 2,  
Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – suma punktów 4: (tabela norm),
  - zagrywka tenisowa: tabela norm,
- 5) Beep Test: tabela norm.

### Etap nr 1 – test sprawnościowy – próba szybkości.

Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym. Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punkcji bierze się czas szybszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.

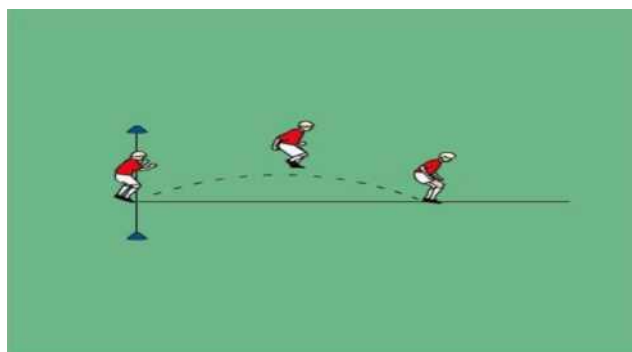
**Max. 20 punktów (tabelka).**



### Etap nr 2 – test sprawnościowy – próba mocy (skok w dal z miejsca).

Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Ćwiczący staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku dłuższego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

**Max. 5 punktów (tabelka).**

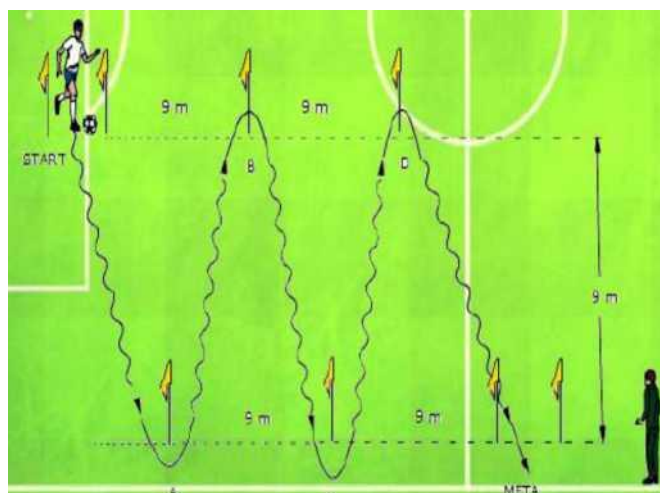


### Etap nr 3 – technika specjalna:

#### 1) Prowadzenie piłki – dla kandydatów na profil piłkarski.

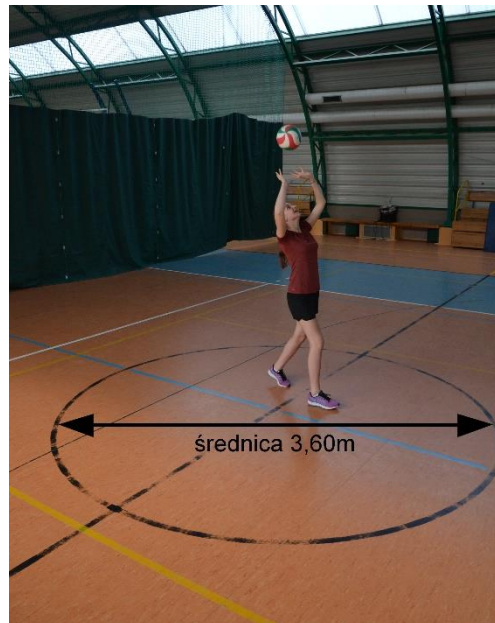
Ćwiczący ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Ćwiczący startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę ćwiczący wykonuje 1 raz. W przypadku kandydata lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

**Max. 5 punktów (tabelka).**



## 2) Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym – dla kandydatów na profil siatkarski.

Ćwiczenie wykonywane jest w obszarze koła o średnicy 3,60m. Ćwiczący po przyjęciu postawy siatkarskiej wykonuje z własnego podrzutu odbicia piłki na przemian sposobem oburącz górnym i dolnym. Próba wykonywana jest dwukrotnie, ocenie podlega lepszy wynik. Oceniane będą: praca rąk, praca nóg oraz ilość wykonanych odbić w cyklach: 1cykl = 1 odbicie górne + 1 odbicie dolne  
**Max. 16 punktów (tabelka)**

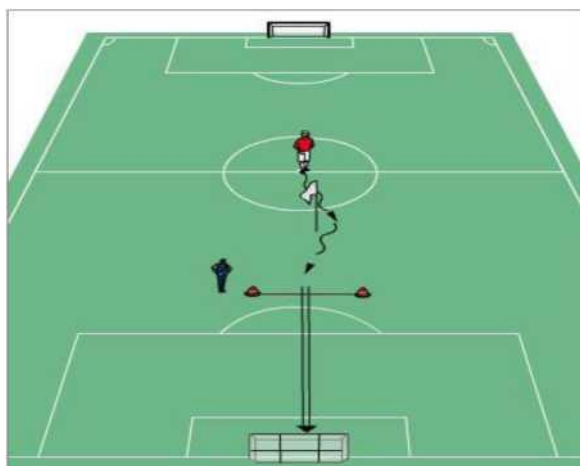


## Etap nr 4 – technika specjalna:

### 1) Strzał – dla kandydatów na profil piłkarski.

Ćwiczący ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 6x2m powstałą poprzez połączenie dwóch mniejszych bramek o wymiarach 3x2m każda. Strzał należy oddać z odległości 15 metrów w wyznaczone sektory bramki. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 15 metrów. Każdy ćwiczący ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 razy lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej ćwiczący otrzymuje 1 pkt.

**Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby).**



Sektory bramki.



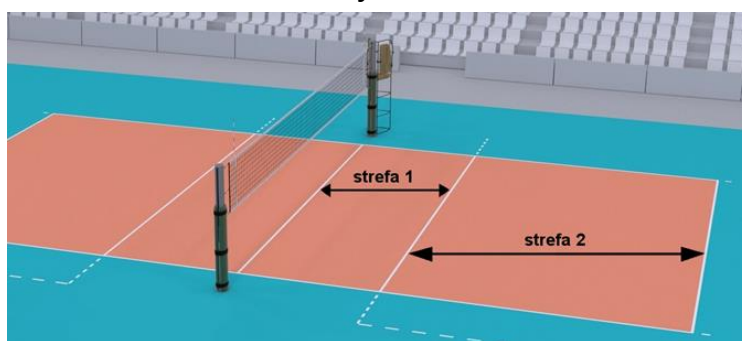
## 2) Zagrywka tenisowa – dla kandydatów na profil siatkarski.

Zadanie polega na pięciokrotnym wykonaniu zagrywki sposobem tenisowym. Ćwiczący wykonuje zagrywkę w pole ograniczone linią ataku i linią końcową boiska – strefa 2. Za błąd uznajemy zagranie piłki w siatkę, zagranie pod siatką oraz na aut. Za każdą poprawnie wykonaną próbę zagrywki otrzymuje 2 pkt. Za przebiecie piłki w strefę 1 – od linii środkowej do linii ataku ćwiczący otrzymuje 1 pkt.

**Max. 10 punktów (tabelka).**



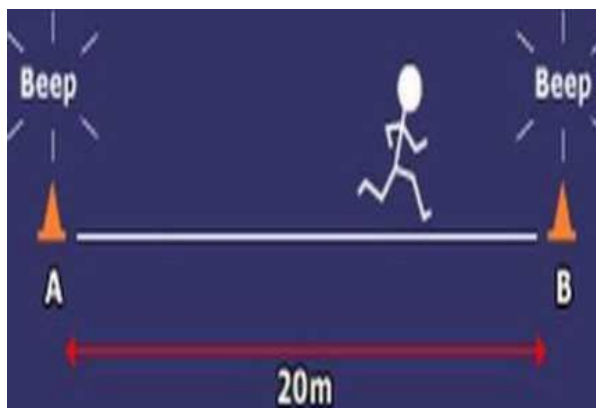
**Strefy boiska.**



## Etap nr 5 – Beep Test.

Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla ćwiczącego jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość. Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między pachołkami. Ćwiczący biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachołka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii kończy próbę. Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.

**Max. 5 punktów (tabelka).**



## TABELE Z NORMAMI

### 1) SZYBKOŚĆ.

OCENA	PUNKTACJA	CZAS CHŁOPCY	CZAS DZIEWCZĘTA
Bardzo dobra	20	4,0" <	5,2" <
Dobra	15	4,2"	5,4"
Przeciętna	10	4,3"	5,6"
Słaba	5	4,4"	5,7"
Bardzo słaba	1	>4,5"	>5,9"

### 2) PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA).

OCENA	PUNKTACJA	ODLEGŁOŚĆ CHŁOPCY	ODLEGŁOŚĆ DZIEWCZĘTA
Bardzo dobra	5	300cm+	230cm+
Dobra	4	224-299cm	172-229cm
Przeciętna	3	148-223cm	114-171cm
Słaba	2	73-147cm	56-113cm
Bardzo słaba	1	0-72cm	0-55cm

### 3) TECHNIKA SPECJALNA:

#### Prowadzenie piłki.

OCENA	PUNKTACJA	CZAS CHŁOPCY	CZAS DZIEWCZĘTA
Bardzo dobra	5	13" <	16,9" <
Dobra	4	13,01" - 15,01"	16,91 - 19,51"
Przeciętna	3	15,02" - 17,02"	19,52" - 22,12"
Słaba	2	17,03" - 18,03"	22,13" - 23,43"
Bardzo słaba	1	>18,04"	>23,43"

#### Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

OCENIANY ELEMENT	PUNKTACJA CHŁ. / DZIEWCZ.
Praca rąk	0-3
Praca nóg	0-3
Ilość cykli	0-10

### 4) TECHNIKA SPACJALNA :

#### Strzał.

Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 i (uśredniamy):

np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – suma punktów 2,

Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – suma punktów 4,

OCENA	PUNKTACJA CHŁ. / DZIEWCZ.
Bardzo dobra	5
Dobra	4
Przeciętna	3
Słaba	2
Bardzo słaba	1

**Zagrywka tenisowa.**

<b>IŁOŚĆ TRAFIEŃ W STREFĘ 2</b>	<b>PUNKTACJA CHŁ. / DZIEWCZ.</b>
1	2
2	4
3	6
4	8
5	10
Trafienie 5 razy w strefę 1	5

**5) BEEP TEST.**

<b>OCENA</b>	<b>PUNKTACJA</b>	<b>CHŁOPCY (poziom)</b>	<b>DZIEWCZĘTA (poziom)</b>
Bardzo dobra	5	>12/2	>10/7
Dobra	4	9/9-12/2	8/8-10/7
Przeciętna	3	8/10-9/8	7/6-8/7
Słaba	2	7/5-8/9	6/5-7/5
Bardzo słaba	1	6/2-7/4	5/3-6/4

**Liceum Ogólnokształcącym im. ks. Piotra Skargi w Sędziszowie Młp. zastrzega sobie możliwość weryfikacji i zmian w powyższym regulaminie.**