

# Regulamin

testu sprawnościowego do klasy czwartej sportowej

o profilu lekkoatletyka

w Szkole Podstawowej nr 356 im. Ryszarda Kaczorowskiego w Warszawie

na rok szkolny 2024/2025

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 lekkoatletyka obejmuje 5 prób zgodnych z wytycznymi Polskiego Związku Sportu w dyscyplinie lekkoatletyka.
7. Ocenie punktowej podlegają następujące składowe:
  - **Bieg sprinterski na 25m – 20 pkt.**

Nr próby: 1 Czynniki: Szybkość. Bieg sprinterski na 25 m z pozycji wysokiej. Dziecko staje za linią startu w wykroku i rusza do biegu w dowolnym momencie (czas włączany jest na tzw. postawienie tj. w chwili postawienia stopy w pierwszym kroku). Jak najszybciej biegnie za linię mety, rozpoczynając hamowanie dopiero po jej minięciu.
  - **Skok w dal z miejsca – 10 pkt.**

Nr próby: 2 Czynniki: Siła eksplozywna. Skok w dal z miejsca na odległość z pozycji stojącej. Dziecko staje na bosaka w niewielkim rozkroku ze stopami ustawionymi przed linią startową, ugina kolana przenosząc równocześnie ramiona dołem w tył, a następnie wykonuje zamach rękoma w przód i odbijając się mocno nogami od podłoża wykonuje skok jak potrafi najdalej, lądowanie następuje na obydwie stopy na materac gimnastyczny. Próbę wykonuje się 3 razy. Ze skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę badanego zapisywany jest najdłuższy z dokładnością do 1cm.
  - **Rzut piłeczką palantową (tenisową) na odległość – 10 pkt.**

Nr próby: 3 Czynniki: Siła, szybkość, koordynacja. Rzut piłeczką tenisową na odległość. Dziecko ustawia się kilka metrów od linii wyrzutu, trzyma piłeczkę tenisową w palcach dłoni (ręka dowolna), przechodzi kilka kroków, zatrzymuje się (noga wykroczna wyprostowana) i wyrzuca piłeczkę jak najmocniej ponad barkiem w górę, w przód (ręka

powinna ugiąć się w łokciu). Nie powinno się w momencie wyrzutu przekraczać oznaczonej linii. Z pośród 3 prób zapisuje się najlepszy wynik.

- **Bieg na 300 m. wokół sali gimnastycznej – 10 pkt.**

Nr próby: 4 Czynniki: Szybkość, wytrzymałość, ambicja, cechy wolicjonalne. Bieg na 300 m. (cztery okrążenia wokół sali gimnastycznej).

Dzieci ustawiają się za linią startu w pozycji wykroczonej (start wysoki) i po sygnale ruszają do biegu wokół sali gimnastycznej (jedno okrążenie to 75 m.) Pokonują owal sali na zewnątrz roztawionych znaczników i pachołków rozkładając siły według własnych możliwości. W jednym biegu uczestniczy maksymalnie troje dzieci (żeby nie przeszkadzać innym na łukach, wirażach).

- **Ocena warunków fizycznych – 5pkt.**

8. Osoby oceniające/egzaminatorzy powinni posiadać minimum stopień instruktora lekkiej atletyki lub sędziego okręgowego.
9. Maksymalnie ze wszystkich prób kandydat może uzyskać 55pkt
10. Dopuszcza się trzykrotne powtórzenie każdej próby.
11. Próbę uznaje się za zaliczoną po uzyskaniu liczby punktów >0
12. Kwalifikację do klasy sportowej uzyskują uczniowie z największą sumaryczną liczbą punktów.
13. Kandydaci przyjmowani są do klasy czwartej sportowej o profilu lekkoatletyka 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 asekuje ćwiczących).

Przewodnicząca Komisji Rekrutacyjnej

Wicedyrektor Szkoły  
Katarzyna Golec