

**Regulamin przeprowadzenia testu z predyspozycji sprawnościowych
do I klasy sportowej o profilu piłka nożna
II Liceum Ogólnokształcącego im. Stefanii Sempołowskiej
w Zespole Szkół Rolniczych w Prudniku od roku szkolnego 2023/2024.**

Regulamin naboru opracowany na podstawie :

1. Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2020 r. poz. 910, z późniejszymi zmianami).
2. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 sierpnia 2019 r. w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół, placówek i centrów (Dz. U. z 2019 r. poz. 1737)
3. Harmonogramu postępowania rekrutacyjnego na rok szkolny 2023/2024, ustalonego przez Ministra Edukacji Narodowej.
4. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (Dz.U. 2020 poz. 493 z późniejszymi zmianami).
5. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz. U. z dnia 29 marca 2017r.).
6. Zarządzenie nr 2 Opolskiego Kuratora Oświaty w sprawie terminów postępowania rekrutacyjnego i uzupełniającego na rok szkolny 2023/2024, a także terminów składania dokumentów na semestr pierwszy klas I publicznych szkół policealnych, publicznych branżowych szkół II stopnia i publicznych szkół dla dorosłych w województwie opolskim
7. Zarządzenie nr 4 Opolskiego Kuratora Oświaty z dnia 27 lutego 2023 r. w sprawie zawodów wiedzy, artystycznych i sportowych organizowanych przez Opolskiego Kuratora Oświaty lub inne podmioty działające na terenie szkoły, które mogą być wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej oraz miejsc uznanych za wysokie w tych zawodach w roku szkolnym 2022/2023 w województwie opolskim.

Zarządza się, co następuje:

Do oddziału II Liceum Ogólnokształcącego o profilu sportowym piłka nożna Liceum Ogólnokształcącego im. Stefanii Sempołowskiej przyjmuje się kandydatów którzy:

1. Posiadają bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu (piłki nożnej) wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania danego sportu przez dzieci i młodzież;
2. Posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata/ki do klasy sportowej
3. o przeprowadzenia sprawdzianu predyspozycji sportowych do klasy pierwszej jest powołana komisja przez dyrektora szkoły
4. Test predyspozycji sprawnościowych przeprowadza się:
 - a. **I Termin:** 1.06.2023 godzina **8.30** rejestracja miejsce sala gimnastyczna
9.00 testy predyspozycji sprawnościowej, miejsce hala i stadion Orlik ZSR w Prudniku
 - b. **II Termin:** 2.06.2023 godzina **8.30** rejestracja miejsce sala gimnastyczna
9.00 testy predyspozycji sprawnościowej, miejsce hala i stadion Orlik ZSR Prudniku
 - c. **termin w rekrutacji uzupełniającej: 3.08.2023 r.**

5. Sprawdzian predyspozycji sportowych składa się z prób sprawności fizycznej na który, składają się sumy punktów z prób i oceny eksperckiej.

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka nożna

MIEJSCE:

Boisko Orlik przy Zespole Szkół Rolniczych w Prudniku ul. Kościuszki 76, ze sztuczna trawą

ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI oceniających:

2 osoby (testy techniczno – motoryczne)

KOLEJNOŚĆ PRÓB:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Technika specjalna (strzał do celu),
5. BEEP Test. (test wytrzymałościowy o narastającej intensywności)

HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:

8.30 - 9.00 - Rejestracja kandydatów, miejsce sala gimnastyczna Zespołu Szkół Rolniczych w Prudniku ul. Kościuszki 76

9.00 – 9.30 - Omówienie z kandydatami prób i zasad,

9.30 – 11.00 Próby 1 - 4,

11.00 - 11.30 Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut,

11.30 – 12.00 Próba 5 - Beep Test,

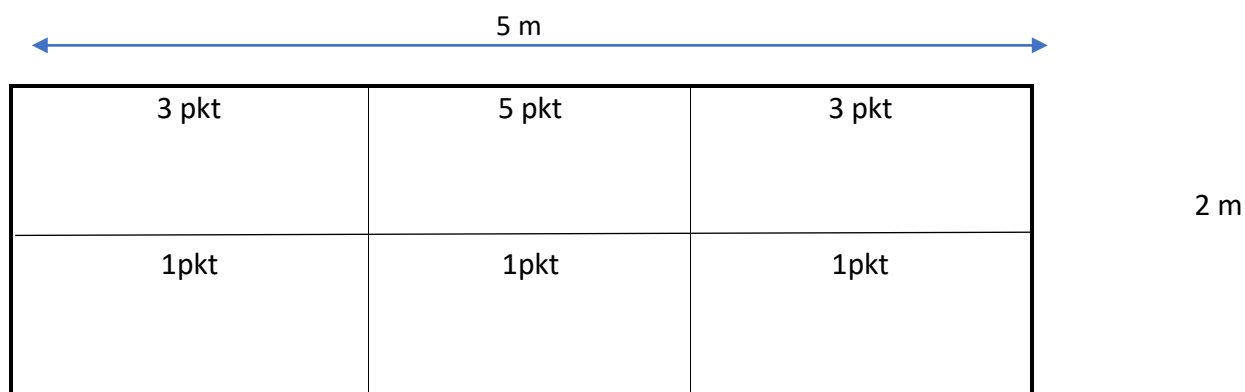
Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,

Podanie wyników testu uczestnikom.

INFORMACJE OGÓLNE:

- ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK - przy próbie techniki specjalnej (strzał):

Bramka 2 x 3m.



- **PIŁKI** - Do prób techniki specjalnej używamy piłek:

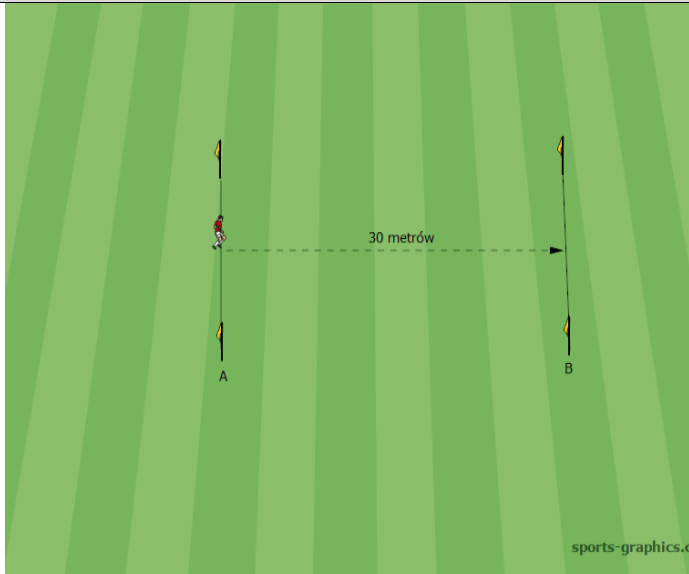
a) rozmiar 5 (450g) – szkóły ponadpodstawowe.

W przypadku, gdy kandydat osiągnie wynik pośredni pomiędzy dwoma wartościami z danej próby wpisujemy wynik punktowy niższy.

6. Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, można zdobyć w sumie maksymalnie 125 pkt.
7. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z wykonaniem wszystkich prób i uzyskaniem następującej liczby punktów: **60 pkt.**

UWAGA !

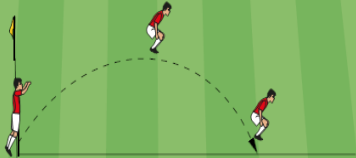
- **Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.**
- **Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.**

OPIS PRÓBY		
1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p> <p style="color: red;">Max. 30 punktów</p>

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

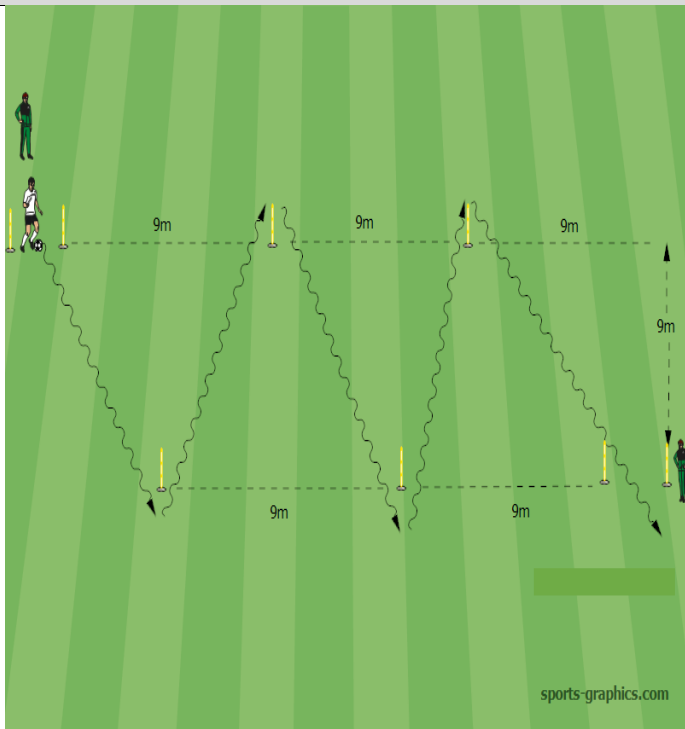
Czas dziewczęta	Czas chłopcy	Punktacja
5,2" <	4,0" <	30
5,4"	4,2"	28
5,6"	4,3"	26
5,7"	4,4"	24
> 5,9"	>4,5"	22

OPIS PRÓBY		
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej.</p> <p>Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p style="color: red;">Max. 30 punktów (tabelka)</p>

PUNKTACJA:

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca)

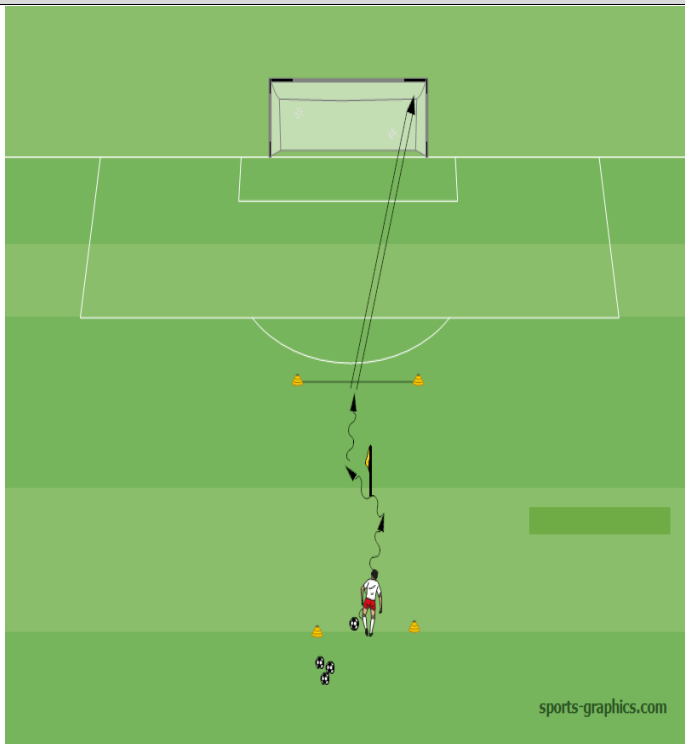
Poziom dziewczęta	Poziom chłopcy	Punktacja
230+	300+	30
172-229 cm	224-299cm	28
114-171 cm	148-223cm	26
56-113 cm	73-147cm	24
0-55 cm	0-72cm	22

OPIS PRÓBY		
3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)		
<p>Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 30 punktów (tabelka)</p>

PUNKTACJA:

2. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

Czas dziewczęta	Czas chłopcy	Punktacja
16,9" <	13" <	30
16,91 – 19,51"	13,01" – 15,01"	28
19,52" – 22,12"	15,02" – 17,02"	26
22,13 – 23,43"	17,03" – 18,03"	24
>23,43"	>18,04"	22

OPIS PRÓBY		
4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 5mx2m z odległości 15 metrów w wyznaczone jej sektory.</p> <p>Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 15 metrów.</p>	 <p>sports-graphics.com</p>	<p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą.</p> <p>Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</p>

PUNKTACJA:

4. **Technika specjalna (strzał na bramkę):** Dzielimy liczbę punktów zdobytych po strzałach przez 4 strzały (obliczamy średnią).

Np. Kowalski Jan 9 pkt : 4 = 2,25 – suma punktów 2.

Kowalski Adam 14 pkt : 4 = 3,5 – suma punktów 4.

Opis Próby		
5. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkość, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków.</p> <p>Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się szybkość.</p>		<p>Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pachotka w momencie sygnału dźwiękowego.</p> <p>Jeżeli zawodnik 2 razy nie zdąży do linii, kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p style="color: red;">Max. 30 punktów (tabelka)</p>

PUNKTACJA:

8. Beep Test:

Poziom dziewczęta	Poziom chłopcy	Punktacja
>10/7	>12/2	30
8/8-10/7	9/9-12/2	28
7/6-8/7	8/10-9/8	26
6/5-7/5	7/5-8/9	24
5/3-6/4	6/2-7/4	22