

Regulamin naboru
do klasy IV, V i VI mistrzostwa sportowego o profilu siatkówki dziewcząt
prowadzonej przez klub UKS „Jedynka”
w Szkole Podstawowej z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego nr 9
im. Adama Mickiewicza w Rybniku od roku szkolnego 2019/2020.

Regulamin naboru opracowany na podstawie 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.).

Na podstawie art. 18 ust. 5 ustawy z dnia 14 grudnia 2016r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2017r. poz. 59) zarządza się, co następuje:

Do klasy czwartej, piątej i szóstej w Szkole Podstawowej z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego nr 9 w Rybniku o profilu siatkówki dziewcząt przyjmuje się kandydatki, które:

1. Posiadają bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu (piłki siatkowej) wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawniania danego sportu przez dzieci i młodzież;
2. Posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydatki do Szkoły Mistrzostwa Sportowego;
3. Uzyskały pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej na warunkach ustalonych przez Polski Związek Piłki Siatkowej właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie w Szkole Mistrzostwa Sportowego.

Do przeprowadzenia sprawdzianu predyspozycji sportowych do klasy czwartej, piątej i szóstej mistrzostwa sportowego w Szkole Podstawowej z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego nr 9 w Rybniku jest powołana komisja przez dyrektora szkoły we współpracy z Uczniowskim Klubem Sportowym „Jedynka” Rybnik.

I Termin: 10.06.2019r. (poniedziałek) godzina 16:00

II Termin: 13.06.2019r. (czwartek) godzina 16:00

**w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego
nr 9 im. Adama Mickiewicza w Rybniku ul. Cmentarna 1.**

Sprawdzian predyspozycji sportowych składa się z prób sprawności fizycznej opracowanych przez Polski Związek Piłki Siatkowej na który składają się sumy punktów z 3 najlepszych prób plus punkty uzyskane z oceny eksperckiej.

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie maksymalnie 100 pkt.

Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

Wiek	KLASA	Liczba punktów - dziewczeta
10 lat	Do klasy IV SP	20
11 lat	Do klasy V SP	40
12 lat	Do klasy VI SP	60
13 lat	Do klasy VII SP	20
14 lat	Do klasy VIII SP	35
15 lat	Do klasy I SSP	50
16 lat	Do klasy II SSP	20
17 lat	Do klasy III SSP	30
18 lat	Do klasy IV SSP	40

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

UWAGA !

- Na ogólną ocenę (maksymalnie 100 punktów) składa się suma punktów z 3 najlepszych prób plus punkty uzyskane z oceny eksperckiej.
- 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.
- Każdorazowo bierzemy pod uwagę wiek kalendarzowy.
- W przypadku dzieci z roczników młodszych punkty uzyskane dla wieku kalendarzowego przeliczamy proporcjonalnie do norm wieku docelowego.
 - Przykład: dziewczynka w wieku 11 lat (norma 40 p-ów) idzie do klasy VI (norma 60 p-ów) a w pomiarach uzyskała np. 45 p-ów.
 - Wyliczenie: $(\text{wynik uzyskany} \times \text{norma docelowa}) / \text{norma kalendarzowa}$, czyli $(45 \times 60) / 40 = 67,5$ p-ów.

Opis wykonania prób sprawności fizycznej – piłka siatkowa:

Wzrost – max 25 punktów.

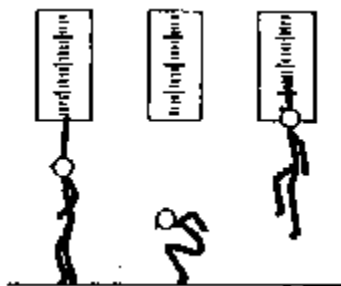
Kandydatka stoi bez obuwia tyłem do tablicy pomiarów w postawie wyprostowanej.

Uzyskany pomiar wysokości jest podawany w centymetrach. Pomiaru dokonuje członek komisji rekrutacyjnej.



Zasięg w wysoku obunóż z rozbiegu – max 100 punktów.

- **Sposób wykonania:** Kandydatka staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm.



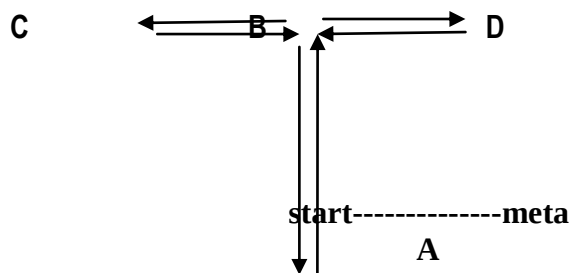
Skok w dal z miejsca – max 25 punktów.

- **Sposób wykonywania:** Kandydatka 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 kandydatka po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.



Ocena zwinności: T- TEST – max 25 punktów.

- **Sposób wykonania:** ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



Kandydatka stojąc przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.) po dotknięciu pachołka B kandydatka zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka(np. C) kandydatka przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwległo pachołka, (gdy kandydatka wybrała C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B; po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać. Dokładność pomiaru 0, 05 sek.

Ocena ekspercka - naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym – max 25 punktów.

- dla dzieci w wieku 10-12 lat dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwyty.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** piłka do siatkówki.
- **Sposób wykonania:** Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener.
- **Ocenie podlegają takie elementy jak:**
 1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyty i wyrzuty w klasach młodszych)
 2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyty i wyrzuty w klasach młodszych)
 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).

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie maksymalnie 100 punktów.

Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT				
Do klasy IV - VI Szkoły Podstawowej				
Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową	Bieg wahadłowy 10 x 5m
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	140,0	91	12,0	22,60
2	141,5	96	13,5	22,45
3	143,0	100	15,0	22,30
4	144,5	105	16,5	22,15
5	146,0	109	18,0	22,00
6	147,5	114	19,5	21,85
7	149,0	118	21,0	21,70
8	150,5	123	22,5	21,55
9	152,0	127	24,0	21,40
10	153,5	132	25,5	21,25
11	155,0	136	27,0	21,10
12	156,5	141	28,5	20,95
13	158,0	145	30,0	20,80
14	159,5	150	31,5	20,65
15	161,0	154	33,0	20,50
16	162,5	159	34,5	20,35
17	164,0	163	36,0	20,20
18	165,5	168	37,5	20,05
19	167,0	172	39,0	19,90
20	168,5	177	40,5	19,75
21	170,0	181	42,0	19,60
22	171,5	186	43,5	19,45
23	173,0	190	45,0	19,30
24	174,5	195	46,5	19,15
25	176,0	199	48,0	19,00

Ocena końcowa jest sumą punktów z:

_wybranych 3 testów oraz

_oceny eksperckiej

Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów (max.100 p-ów)

Niezbędne minima	pkt
do klasy IV	20
do klasy V,	40
do klasy VI,	60
do klasy VII	20
do klasy VII	35
do klasy I SPP	50
do klasy II SPP	20
do klasy III SPP	30
do klasy IV SPP	40

Niezbędne dokumenty po zakwalifikowaniu się kandydatki do klasy 4, 5 i 6 mistrzostwa sportowego w szkole Podstawowej z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego nr 9 w Rybniku o profilu siatkówki dziewcząt przy ul. Cmentarnej 1 należy złożyć w sekretariacie szkoły w terminie wyznaczonym na rekrutację do szkół podstawowych.