**Załącznik 5**

**WARUNKI REKRUTACJI DO KLASY 4 SPORTOWEJ – LEKKA ATLETYKA**

# SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 13 W POZNANIU

# ROK SZKOLNY 2023/2024

*Podstawa prawna: art. 131, art.137, art. 157, art. 162 ustawy z dnia 14 grudnia 2016r. Prawo Oświatowe (Dz.U. z 2018r.poz.996***,** *1000, 1290, 1669).*

Konkurencje lekkoatletyczne pochodzą od naturalnych czynności ruchowych - biegi, chody, rzuty i skoki - co przenosi się na dużą użytkowość tych form ruchowych. Wiele dyscyplin sportowych korzysta z doświadczeń treningowych "królowej sportu". Lekkoatletyka staje się niezbędną podstawą dla uzyskiwania wyników w innych dyscyplinach sportowych.

W szkole, wychowanie fizyczne oparte na ćwiczeniach lekkoatletycznych powinno zaspakajać potrzeby zdrowotne i rozwojowe dziecka. Wytworzenie regularnego nawyku ruchowego, często opartego na konkurencjach lekkoatletycznych, może kształtować potencjał zdrowotny w życiu dorosłym.

**A. WARUNKI REKRUTACJI UCZNIÓW DO KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ**

I. Do klasy 4 publicznej szkoły podstawowej sportowej przyjmuje się kandydatów, którzy:

1. Posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
2. Posiadają pisemną zgodę [rodziców](https://www.prawo.vulcan.edu.pl/przegdok.asp?qdatprz=26-02-2019&qplikid=4186#P4186A7) na uczęszczanie kandydata do [szkoły](https://www.prawo.vulcan.edu.pl/przegdok.asp?qdatprz=26-02-2019&qplikid=4186#P4186A7) lub oddziału;
3. Uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych w oparciu o program szkolenia w klasach sportowych.
4. Wykazują zainteresowania sportowe w kierunku lekkiej atletyki.

1. W przypadku większej liczby kandydatów spełniających warunki, o których mowa w ust. 1, niż liczba wolnych miejsc w [szkole](https://www.prawo.vulcan.edu.pl/przegdok.asp?qdatprz=26-02-2019&qplikid=4186#P4186A7) i oddziale, o których mowa w ust. 1, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności fizycznej, o których mowa w ust. 1 pkt 3.

1. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie kryteria, o których mowa w [art. 131](https://www.prawo.vulcan.edu.pl/przegdok.asp?qdatprz=26-02-2019&qplikid=4186#P4186A139) ust. 2.

W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie kryteria:

1. wielodzietność rodziny kandydata;
2. niepełnosprawność kandydata;
3. niepełnosprawność jednego z rodziców kandydata;
4. niepełnosprawność obojga rodziców kandydata;
5. niepełnosprawność rodzeństwa kandydata; 6) samotne wychowywanie kandydata w rodzinie; 7) objęcie kandydata pieczą zastępczą.

**B. ORGANIZACJA TESTÓW w dniu: 18**-04-2023/wtorek; godzina 16:30-18:00

Stadion lekkoatletyczny POSiR ul. Warmińska 1/ zbiórka 16.15 (wejście/wjazd przed kortami). Testy będą przeprowadzane w dobrych warunkach atmosferycznych, termin rezerwowy 19.04.2023 (Środa)

# LEKKOATLETYKA - POMIARY WYBRANYCH ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH NA BAZIE TESTÓW EUROFIT i DENISIUKA

**Test obejmować będzie cztery wybrane próby z testów sprawności fizycznej, w celu wyłonienia kandydatów do IV klasy sportowej z lekkiej atletyki, posiadających, przejawiających zdolności motoryczne w zakresie szybkości, wytrzymałości, skoczności oraz rzutowym. Obowiązkowy strój sportowy. Przed testem zostanie przeprowadzona rozgrzewka przygotowująca do jak najlepszego przygotowania dzieci do wykonania prób.**

**Opis sposobu wykonania prób:**

**1. Bieg na 50 m - próba szybkości: wykonanie: start na sygnał: komenda „na miejsca”, testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” lub sygnał dźwiękowy biegnie jak najszybciej do mety. Pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób> Uwagi: bieżnia tartanowa, posiada wyznaczone tory w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych,**

**2.** **Próba mocy – kończyny dolne (skok w dal z miejsca): wykonanie: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i wykonanie skoku jak najdalej z lądowaniem na dwie nogi. Odległość skoku zawarta jest pomiędzy linią początkową a najbliższym śladem pozostawionym przez badanego. Skok wykonuje się dwukrotnie a w ocenie uwzględnia najlepszy wynik.**

**3. Próba wytrzymałości - bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości: dystans 300m dla chłopców i dziewcząt. Sposób wykonania: na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety po swoim torze. Pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.**

4. **Próba mocy – kończyny górne (rzut piłką lekarską w tył za głowę, 2kg dziewczęta, 3kg chłopcy). Sposób wykonania: badany staje w małym rozkroku, z ustawionymi równolegle stopami, tyłem do wyznaczonej linii - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem prostych ramion z piłką lekarską dołem w przód - wymach ramion z jednoczesnym wyprostem tułowia oraz wyrzutem piłki jak najdalej do tyłu nie przekraczając linii. Odległość rzutu zawarta jest pomiędzy linią początkową a najbliższym śladem pozostawionym przez piłkę. Rzut wykonuje się dwukrotnie a w ocenie uwzględnia najlepszy wynik.**

**Trenerzy przeprowadzający próby mają za zadanie wyłonić spośród wszystkich dzieci objętych pomiarami, te które uzyskały najlepsze wyniki w poszczególnych czterech konkurencjach (lista rankingowa):**

* **biegu na 50m,**
* **skoku w dal z miejsca,**
* **w próbie wytrzymałości – bieg 300m,**
* **w rzucie piłką lekarską w tył za głowę.**

Testy te powinny stanowić część systemu doboru i identyfikacji talentów do LA i powinny być skorelowane z innymi procedurami.

Takie testy umożliwiają nie tylko rzetelny dobór, ale również śledzenie rozwoju zawodników podczas całej kariery, ponieważ można je wykonywać okresowo aż do 16 roku życia.

# PUNKTACJA TESTÓW

1. Bieg 50 m

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CZAS** | | **PUNKTY** |
| **DZ** | **CHŁ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. Skok w dal z miejsca

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ODLEGŁOŚĆ** | | **PUNKTY** |
| **DZ** | **CHŁ** |
| <130 | <187 | 20 |
| 129 - 120 | 168-186 | 16 |
| 119 - 100 | 147-167 | 12 |
| 99 - 95 | 123-146 | 8 |
| 84 - 90 | 100-122 | 4 |
| < 89 | >99 | 0 |

1. Bieg na 300m

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CZAS | | **PUNKTY** |
| **DZ** | **CHŁ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## 4. Rzut piłką lekarską w tył ,,za głowę’’

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ODLEGŁOŚĆ | | **PUNKTY** |
| **DZ** | **CHŁ** |
|  |  | 20 |
|  |  | 16 |
|  |  | 12 |
|  |  | 8 |
|  |  | 4 |
|  |  | 0 |