



Załącznik 5

WARUNKI REKRUTACJI DO KLASY 4 SPORTOWEJ – LEKKA ATLETYKA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 13 W POZNANIU ROK SZKOLNY 2024/2025

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 na uczęszczanie kandydata do szkoły 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.
5. W przypadku większej liczby kandydatów spełniających warunki, o których mowa w ust. 1, niż liczba wolnych miejsc w szkole 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.
6. 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 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 pieczęcią zastępczą.

B. ORGANIZACJA TESTÓW w dniu: 22-05-2024/środa; godzina 16:30-18:00

Szkoła Podstawowa nr 13, aleja Niepodległości 32/ zbiórka 16:15.

LEKKOATLETYKA - POMIARY WYBRANYCH ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH NA BAZIE TESTÓW EUROFIT i DENISIUKA (Z MOD.)

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 400m 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).

Sposób wykonania: badany staje w małym rozkroku, z ustawionymi równoległe 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 400m,
- 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	
>8,20	>8,20	20
8,21-9,10	8,21-9,10	16
9,11-10,00	9,11-10,00	12
10,01-11,00	10,01-11,00	8
11,01-12,00	11,01-12,00	4
<12,01	<12,01	0



2. 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

3. Bieg na 400m

CZAS		PUNKTY
DZ	CHŁ	
<1,39	<1,28	20
1,40-1,55	1,29-1,58	16
1,56-1,70	1,59-1,80	12
1,71-1,85	1,81-2,17	8
1,86-2,00	2,18-2,47	4
>2,01	>2,48	0

4. Rzut piłką lekarską w tył „za głowę”

ODLEGŁOŚĆ		PUNKTY
DZ	CHŁ	
>4,5	>5,00	20
4,49-3,80	4,99-4,30	16
3,79-3,30	4,29-3,80	12
3,29-2,80	3,79-3,20	8
2,79-2,30	3,19-2,80	4
<2,39	<2,79	0



Szkoła Podstawowa nr 13 z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego

61 – 714 Poznań, al. Niepodległości 32

☎ 61 85 26 001; ✉ kontakt@sportowa13.pl

