

***Opis przebiegu próby sprawności fizycznej
dla kandydatów do LO - klasa sportowa
w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego
w Złotowie***

I. Warunki przeprowadzenia próby sprawności fizycznej.

1. Każda osoba, składająca podanie do klasy sportowej w Liceum Ogólnokształcącym zobowiązana jest w terminie wyznaczonym przez szkołę do udziału w próbie sprawności fizycznej.
2. Kandydaci, którzy z przyczyn niezależnych od nich, nie przystąpią do próby w I terminie, mogą zgłosić się w II terminie.
3. Kandydat powinien posiadać zgodę wraz z oświadczeniem rodziców/prawnych opiekunów o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w próbie sprawności fizycznej (do pobrania ze strony internetowej).
4. Kandydat zobowiązany jest odpowiednio przygotować się do próby sprawności fizycznej przynosząc ze sobą strój sportowy (krótkie spodenki, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe) i obuwie sportowe bez kolców, o dobrej przyczepności do podłoża.
5. Niedopuszczalne jest podczas próby sprawności fizycznej noszenie biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała.
6. Próbę sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej i/lub na boisku szkolnym, którą poprzedza rozgrzewka.

II. Zakres próby sprawności fizycznej

1. Formy testów:

a. Dla piłki nożnej – 5 konkurencji, w tym test ogólny dla piłki nożnej

- test szybkości: bieg wahadłowy 10x10m
- próba mocy: skok w dal z miejsca
- test wytrzymałościowy: test Coopera

Opis testów:

Bieg wahadłowy: startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy

w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.

Próba mocy: Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. 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 wynik skoku lepszego.

Test Coopera: bieg po bieżni lekko atletycznej przez 12 min. Wynikiem jest dystans pokonany przez startującego/cą. Startujący biegną w grupach maksymalnie 10 osobowych.

Test specjalistyczny dla piłki nożnej:

- prowadzenie piłki ze strzałem na bramkę
- żonglerka

b. Dla piłki siatkowej – 5 konkurencji, w tym test ogólny dla piłki siatkowej

- test szybkości: bieg wahadłowy 10x10m
- próba mocy: skok w dal z miejsca

Opis konkurencji:

Bieg wahadłowy: startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.

Próba mocy: Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. 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 wynik skoku lepszego.

Test specjalistyczny dla piłki siatkowej:

- test BlazePod
- zagrywka kierunkowa
- odbicia naprzemienne

2. Zasady przeprowadzania testów:

- a) kolejność zdawanych konkurencji: test szybkości, próba mocy, test wytrzymałościowy
- b) w grupach odbędą się testy specjalistyczne
- c) czas trwania testu: około 3h w jednym dniu
- d) każda próba sprawności wykonywana jest tylko raz.

3. Określanie poziomu sprawności:

Dziewczęta:

Poziom sprawności	Skok w dal	Bieg wahadłowy	Test Coopera
Niski	0-55	33,4s	1750m
Średni	56-113	32,4s	1800-1900m
Dobry	114-171	30,4s	1950-2100m
Bardzo dobry	172-229	29,4s	2150-2250m
Wysoki	230+	28,4s	2300m

Chłopcy:

Poziom sprawności	Skok w dal	Bieg wahadłowy	Test Coopera
Niski	0-72	32,4s	2100m
Średni	73-147	31,4s	2250-2350m
Dobry	148-223	30,4s	2400-2600m
Bardzo dobry	224-299	28,4s	2650-2759m
Wysoki	300+	27,0s	2800m

III. Wyniki próby sprawności fizycznej:

1. Komisja powołana przez dyrektora szkoły do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej określa czy kandydat uzyskał pozytywne/negatywne wyniki prób sprawności fizycznej.
2. Wyniki są przekazywane członkom komisji rekrutacyjnej i uwzględniane przy postępowaniu rekrutacyjnym.