

**Regulamin przeprowadzenia testu z predyspozycji sprawnościowych
do I klasy sportowej o profilu piłka nożna Liceum Ogólnokształcącego im. Stefani
Sempołowskiej
w Zespole Szkół Rolniczych w Prudniku od roku szkolnego 2021/2022.**

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 2021/2022, 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 2021/2022, 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 24 lutego 2021 r. rekrutacja wykaz zawodów 2021/2022 w sprawie zawodów wiedzy, artystycznych i sportowych organizowanych przez Opolskiego Kuratora Oświaty lub inne podmioty działające na terenie szkoły, uwzględnianych w postępowaniu rekrutacyjnym i postępowaniu uzupełniającym na rok szkolny 2021/2022, które mogą być wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej w województwie opolskim.

Zarządza się, co następuje:

Do oddziału II Liceum Ogólnokształcącego o profilu sportowym piłka nożna Liceum Ogólnokształcącego im. Stefani 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 kandydatki do Szkoły Mistrzostwa Sportowego
3. Uzyskały pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej na warunkach ustalonych przez Polski Związek Piłki Nożnej.
4. Do przeprowadzenia sprawdzianu predyspozycji sportowych do klasy pierwszej jest powołana komisja przez dyrektora szkoły we współpracy z MKS Pogoń Prudnik ul. Kolejowa 7 oraz KS Rolnik Biedrzychowice.
5. Test predyspozycji sprawnościowych przeprowadza się:
 - a. **I Termin:** 10.06.2021r. godzina 8.30 miejsce Orlik przy ZSR w Prudniku

b. **II Termin:** 11.06.2021r. godzina 8.30 miejsce Orlik przy ZSR w Prudniku

6. Sprawdzian predyspozycji sportowych składa się z prób sprawności fizycznej opracowanych przez Polski Związek Piłki Nożnej 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:

3 osoby (testy techniczno – motoryczne),

4 osoby na zespół (gra ocena ekspercka)

KOLEJNOŚĆ PRÓB:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Technika specjalna (strzał do celu),
5. Gra: ocena ekspercka:

ocena umiejętności w 4 obszarach:

- Zaangażowanie w grę w ataku,
- Zaangażowanie w grę w obronie,
- współpraca z kolegami,
- decyzyjność (podania, strzał, drybling)

6. 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 – 12.00 Próby 1 - 5,

12.00 - 12.30 Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut,

12.30 – 13.00 Próba 6 - Beep Test,

Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,

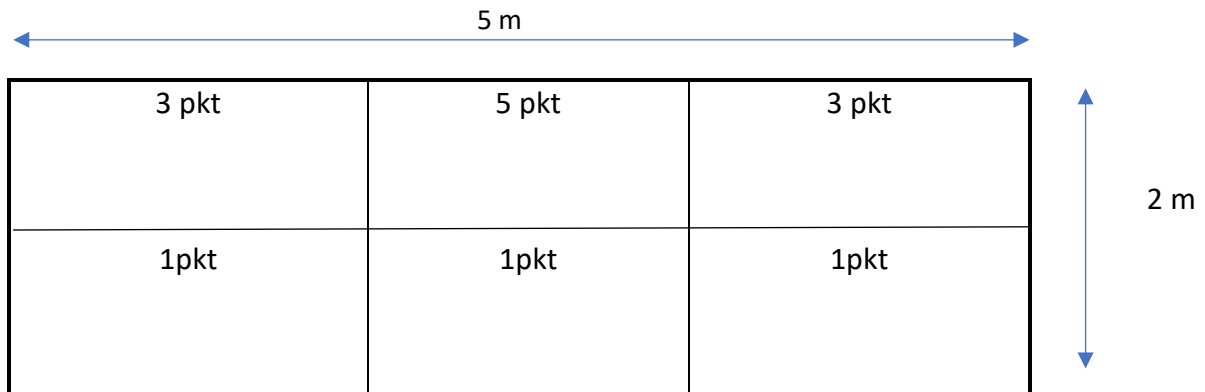
Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie.

7. INFORMACJE OGÓLNE:

- **OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny próby GRA wymagana jest liczba 4 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 9x9)

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

Bramka 2 x 5m.



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

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

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

- **BOISKO DO GRY:**

a) Klasy Ponadpodstawowe I - IV:

- liczba zawodników lub 9x9
- boisko o wymiarach wg. przepisów gry w piłkę nożną
- bramki: (2x5m)

8. Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie maksymalnie 185 pkt.
9. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z wykonaniem wszystkich prób i uzyskaniem następującej liczby punktów: 89 pkt

UWAGA !

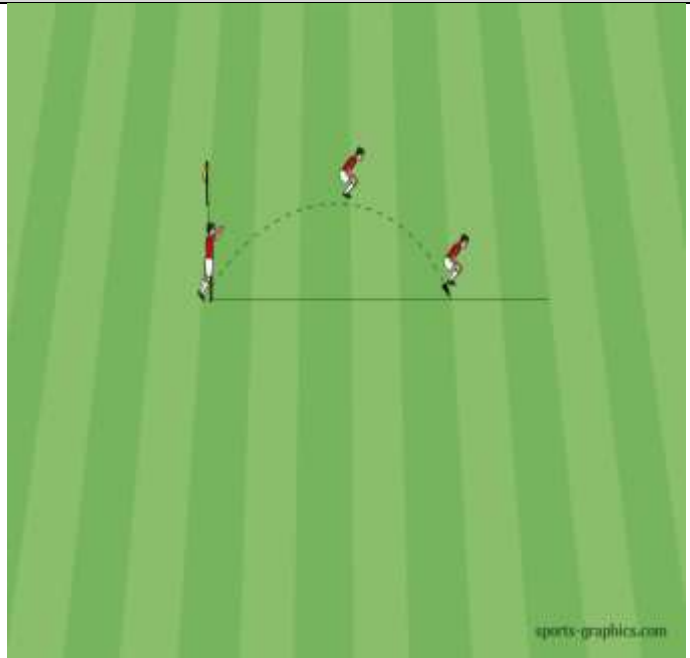
- **Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.**
- **Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.**

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>
		Max. 30 punktów

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

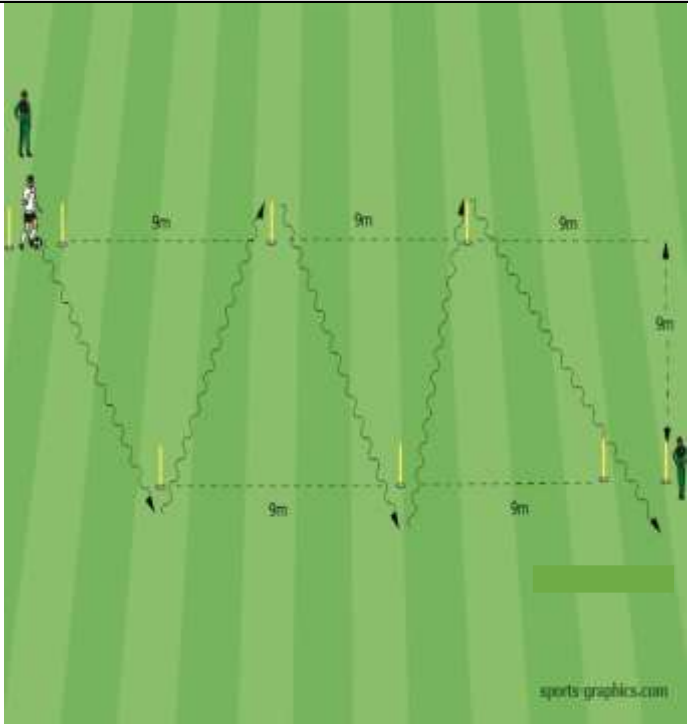
Czas dziewczęta	Czas chłopcy	Punktacja
5,2" <	4,0" <	30
5,4"	4,2"	28
5,6"	4,3"	26
5,7"	4,4"	24
> 5,9"	>4,5"	22

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 lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p style="color: red;">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>The diagram illustrates a soccer field with a goal at the top. A horizontal line is drawn 15 meters in front of the goal. A player is positioned on this line, with a path leading to the goal. A goalpost is shown with a crossbar and two posts. A watermark 'sports-graphics.com' is visible at the bottom right of the diagram.</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. GRA	Boisko typu Orlik	
<p>Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika - taktyka - motoryka - cechy wolicjonalne <p style="color: red;">Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>


PUNKTACJA:

5. Gra: Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 60 punktów za każdy element z podanych obszarów:

- Zaangażowanie w grę w ataku,
- Zaangażowanie w grę w obronie,
- współpraca z kolegami,
- decyzyjność (podania, strzał, drybling)

Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

Ocena	Punktacja
Doskonała	60
Bardzo dobra	50 - 59
Dobra	40 - 49
Przeciętna	30 - 39
Słaba	20 - 29
Bardzo słaba	1 - 19

Opis Próby		
6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkości, 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 pachołka w momencie sygnału dźwiękowego. 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>Max. 30 punktów (tabelka)</p>

PUNKTACJA:

10. 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