

REKRUTACJA DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO

klasy 4

SZKOŁY PODSTAWOWEJ nr 36 z oddziałami sportowymi

Dyscyplina HOKEJ NA LODZIE

1. O przyjęcie do oddziału sportowego może ubiegać się kandydat, który:

- a) wykazuje bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony zaświadczeniem lekarskim wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportu lub innego uprawnionego lekarza, zgodnie z odrębnymi przepisami,
- b) uzyskał odpowiednią liczbę punktów za wyniki z przeprowadzonych prób sprawności fizycznej, ustalonych przez trenera,
- c) posiada pisemną zgodę rodziców (prawnych opiekunów).

2. Warunkiem przyjęcia ucznia do oddziału sportowego -hokej na lodzie jest:

- a) posiadanie wolnych miejsc w oddziale sportowym,
- b) przystąpienie ucznia do prób sprawnościowych,
- c) złożenie wymaganych dokumentów.

3. W przypadku większej liczby chętnych od liczby miejsc w oddziale sportowym

z hokeja na lodzie przy spełnieniu takich samych warunków, w pierwszej kolejności przyjmowani będą uczniowie:

- a) z najwyższymi notami uzyskanymi w teście sprawności fizycznej,
- b) z najwyższymi ocenami z przedmiotów ogólnokształcących i zachowania,

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ODBĘDA SIĘ

15 KWIETNIA 2016

Godzina 17.00

Miejsce:

Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 7

Bytom

ul. Siemiradzkiego 9 – sala gimnastyczna

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

NABÓR DO KLASY SPORTOWEJ ROK SZKOLNY 2016/2017

(KLASA IV hokej na lodzie)

1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg): *a) wykonanie* Testowany staje na ławeczce gimnastycznej, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. *b) pomiar* Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć. *d) sprzęt i pomoce* taśma miernicza, materac.

2. Bieg wahadłowy: *a) wykonanie* Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 9 m), podnosi z wyznaczonego koła woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (woreczek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie w wyznaczonym kółku. Następnie analogicznie biegnie po trzeci woreczek i wracając kładzie go wyznaczonym kółku *b) pomiar* Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy trzeci woreczek znajduje się w wyznaczonym kółku. Wykonuje jedna próbę. *c) sprzęt i pomoce* czasomierze, woreczki, koła.

3. Tor przeszkód: *a) wykonanie* Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Badany pokonuje slalomem pięć stojaków oddalonych od siebie 1m. następnie przechodzi pod płotkiem lekkoatletycznym, następnie pokonuje dowolnym sposobem 4 części skrzyni gimnastycznej, przechodzi ponownie pod płotkiem lekkoatletycznym, pokonuje slalomem pięć stojaków „tam i z powrotem” wracając pokonuje te same przeszkody w odwrotnej kolejności *b) pomiar* Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. *d) sprzęt i pomoce* czasomierze, skrzynia, płotki, materace, stojaki, lista badanych.

Każde dziecko za uzyskany czas będzie dostawało odpowiednią ilość punktów. Punkty będą przyznawane wg zasady za najlepszy czas najwyższa ilość punktów za czas najgorszy, ilość punktów najmniejsza. Będzie utworzony ranking czasowy i punktowy z każdej konkurencji osobno i podsumowujący ranking punktowy z wszystkich konkurencji.