

Informacja
w sprawie naboru do oddziału sportowego na rok szkolny 2025/2026

Szanowni Państwo

Działając na podstawie art. 137 ustawy z dnia 14 grudnia 2016r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737) oraz Harmonogramu rekrutacji do klas IV sportowych w szkołach podstawowych w roku szkolnym 2025/2026, informujemy o rozpoczęciu rekrutacji do oddziału sportowego do klasy czwartej w dyscyplinie sportu zapasy.

Uprzejmie informujemy, iż próby sprawności fizycznej dla kandydatów odbywać się będą **21.03.2025 r. od godziny 9.00** na terenie Białoleckiego Ośrodka Sportu przy ulicy Strumykowej 21A.

Załączniki do niniejszej informacji:

1. Międzynarodowy test sprawności fizycznej
2. Wniosek o przyjęcie do oddziału sportowego

Barbara Janowska
Wicedyrektor
Przewodniczący Komisji Rekrutacyjnej

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

(Opis prób sprawnościowych - zasady uzyskiwania punktów)

I. Próby sprawności fizycznej:

1. **Próba szybkości** - Bieg na dystansie 50 m z pozycji stojącej. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje czas biegu uzyskany w lepszej próbie.
2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Kandydat wykonuje skok w dal z miejsca. Próba powtarzana jest dwukrotnie. Liczy się odległość od miejsca wybicia do ostatniego śladu pozostawionego na podłożu lub piachu.
3. **Wytrzymałość** – bieg na dystansie 600 m. Na sygnał „na miejsca” kandydat staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.
4. **Pomiar dynamometryczny siły dłoni** - kandydat ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała. Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna.
5. **Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków** - z podstawionego krzesła lub ławeczki gimnastycznej badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.
6. **Próba zwinności** - Bieg wahadłowy 4 x 10 m z pozycji stojącej z jednoczesnym przekładaniem z miejsca na miejsce klocka o boku 5 cm lub woreczka gimnastycznego. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje czas biegu uzyskany w lepszej próbie. Próba zostaje unieważniona, gdy klocek lub woreczek gimnastyczny jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.
7. **Siła mięśni brzucha** - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. Badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.
8. **Próba gibkości** - Skłon tułowia w przód z pozycji stojącej z wykorzystaniem podwyższenia. Kandydat wykonuje skłon tułowia w przód nie uginając kończyn dolnych w kolanach. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje odległość na skali mierniczej zmierzona od

punktu pomiaru do miejsca dotknięcia miary palcami. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów

Uwaga: *Przed rozpoczęciem każdej próby nauczyciel wychowania fizycznego opisuje i pokazuje kandydatom poprawność jej wykonania. Do testów sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni kandydaci z pisemną zgodą rodziców/opiekunów prawnych.*

II. Zasady uzyskiwania punktów:

1. Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm .
2. Wynik z testu sprawności fizycznej dla danego kandydata ustala się na zasadzie zsumowania punktów uzyskanych z poszczególnych prób sprawności fizycznej.
3. W każdej z prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów tak zwanych edukacyjnych. Według przelicznika 0,125 ustalonego przez Polski Związek Zapaśniczy kandydat musi zdobyć **minimum 100 punktów w MTSF** aby uzyskać kwalifikację do klasy sportowej o profilu zapasy.
4. Normy dla dzieci 9 i 10 letnich zliczane są oddzielnie, podobnie jak dla dziewcząt i chłopców.
5. Wynik z testu sprawności fizycznej dla danego kandydata ustala się na zasadzie zsumowania punktów uzyskanych z poszczególnych prób sprawności fizycznej. Do klasy sportowej zostaje przyjętych kolejnych 26 osób na podstawie testu sprawności fizycznej.

Warszawa, dn. _____ 2025.r.

WNIOSEK O PRZYJĘCIE DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO

Proszę o przyjęcie mojego dziecka do Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi Nr 342 im. Jana Marcina Szancera w Warszawie do oddziału sportowego do klasy czwartej w dyscyplinie sportu zapasy:

Dane o kandydacie:

1. Imię i nazwisko kandydata: _____

data urodzenia: _____

PESEL kandydata (w przypadku braku seria i numer paszportu lub innego dokumentu): _

2. Imiona i nazwiska rodziców: _____

3. Adres zamieszkania rodziców kandydata: _____

4. Adres poczty elektronicznej i numeru telefonu rodziców kandydata:

Załączniki:

- 1. Orzeczenie lekarskie;**
- 2. Pisemna zgoda rodziców.**

.....
imię i nazwisko ucznia (kandydata do oddziału sportowego)

klasa

ZGODA RODZICÓW

Wyrażam zgodę na uczęszczanie mojego dziecka do klasy sportowej w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi Nr 342 im. Jana Marcina Szancera w Warszawie, w której prowadzone będzie szkolenie sportowe w dyscyplinie sportu zapasy. Oświadczam, że znane mi są wymagania zawarte w zasadach postępowania rekrutacyjnego do oddziału sportowego.

Zobowiązuję się do ścisłej współpracy z wychowawcą klasy, trenerem i nauczycielem wychowania fizycznego.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb szkoły zgodnie z Ustawą z dnia 10.05.2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2018 r. poz.1000)

.....
(data i podpis rodziców)

ORZECZENIE LEKARSKIE O ZDOLNOŚCI DO UPRAWIANIA SPORTU ZAPASY

Zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania sportu zapasy

stwierdzam, że

(imię i nazwisko ucznia)

PESEL.....

(data urodzenia)

jest zdrowy i nie posiada przeciwwskazań do nauki w klasie sportowej o profilu zapasy oraz amatorskiego uprawiania tej dyscypliny sportu.

Wzrost:, waga:

Data badania

.....

*podpis lekarza specjalisty w dziedzinie medycyny sportowej
lub innego uprawnionego lekarza*