

**REGULAMIN SZKOLNEJ KOMISJI REKRUTACYJNO-KWALIFIKACYJNEJ  
ZESPOŁU SZKÓŁ SPORTOWYCH I MISTRZOSTWA SPORTOWEGO w GDAŃSKU  
XII Sportowe Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego**

Dotyczy klas sportowych „A, B, C”

**§ 1**

Na podstawie Zarządzenia Nr 16/2024 Pomorskiego Kuratora Oświaty z dnia 29 stycznia 2024r. w sprawie terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego i uzupełniającego, w tym terminów składania dokumentów do klas I szkół ponadpodstawowych, w województwie pomorskim na rok szkolny 2024/2025.

**Szkolna Komisja Rekrutacyjno- Kwalifikacyjna**

**XII Liceum Ogólnokształcącego w Gdańsku, ul. Subistawa 22 w składzie:**

- Przewodniczący** - Walczak Leszek
- Członkowie**
- Bonisławski Jakub
  - Dancewicz Tomasz
  - Danowski Michał
  - Glinkowska Małgorzata
  - Kościelska Agnieszka
  - Hartman Szymon
  - Łuczak Igor
  - Styp-Rekowska Jolanta
  - Smaruj Mirosław
  - Walczak Aleksandra
  - Wałęsa Agnieszka

**Informuje, że:**

**XII Sportowe Liceum Ogólnokształcące prowadzi szkolenie sportowe w n/w dyscyplinach sportowych:**

- gimnastyka sportowa
- judo
- lekka atletyka
- pływanie
- piłka nożna
- piłka ręczna

## § 2

### WYKAZ KLAS PIERWSZYCH - XII SPORTOWE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE ROK SZKOLNY 2024/2025:

**W każdej z n/w klas uczniowie realizują 3 przedmioty w zakresie rozszerzonym, w tym 2 do wyboru;**

**Przedmioty rozszerzone:** biologia lub geografia, język angielski, język polski lub matematyka do wyboru;

**Klasa IA - uczniowie uprawiający pływanie, judo, piłkę ręczną, gimnastykę sportową,**

\* \* \* \* \*

**Klasa IB - uczniowie uprawiający lekką atletykę i piłkę nożną mężczyzn**

\* \* \* \* \*

**Klasa IC - uczniowie uprawiający piłkę ręczną mężczyzn**

## § 3

Wykaz obowiązkowych zajęć edukacyjnych, z których oceny wymienione na świadectwie będą brane pod uwagę w postępowaniu kwalifikacyjnym:

**język polski, matematyka, język angielski, biologia lub geografia**

## § 4

### Harmonogram czynności w postępowaniu rekrutacyjnym do klas I XII LO na rok szkolny 2024/2025

- Złożenie wniosku, w tym zmiana wniosku wraz z dokumentami (podpisanego przez co najmniej jednego rodzica/prawnego opiekuna), o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej, prowadzącej szkolenie sportowe,  
- **od 15 maja do 31 maja 2024r. do godz. 15.00**
- Uzupelnienie wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej o świadectwo ukończenia szkoły podstawowej i o zaświadczenie o wyniku egzaminu ośmioklasisty oraz złożenie nowego wniosku, w tym zmiana przez kandydata wniosku o przyjęcie, z uwagi na zamianę szkół do których kandyduje,  
- **do 05 lipca 2024r. do godz. 15.00**
- Przeprowadzenie testów sprawności fizycznej w podstawowym terminie rekrutacyjnym  
- **I termin - od 03 do 12 czerwca 2024r.**  
- **II termin – do 03 lipca 2024r.**  
- **termin uzupełniający - od 25 do 31 lipca 2024r.**

#### **Uwaga !!!**

Terminy testów w poszczególnych dyscyplinach sportowych zamieszczone poniżej. Przeprowadzenie rekrutacji w II terminie i terminie uzupełniającym uzależnione jest od decyzji Dyrektora Szkoły - dotyczy kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich, nie mogli przystąpić do prób sprawnościowych w pierwszym terminie !

- Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej:
  - I termin - do 14 czerwca 2024r.
  - II termin - do 02 lipca 2024r.
  - termin uzupełniający – do 01 sierpnia 2024r.
- Weryfikacja wniosków o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej i dokumentów potwierdzających spełnianie przez kandydata warunków poświadczonych w oświadczeniach – do 05 lipca 2024r.  
W postępowaniu uzupełniającym do 25 lipca 2024r.
- Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do szkoły – 12 lipca 2024r. do godz. 15.00  
W postępowaniu uzupełniającym do 02 sierpnia 2024r. do godz. 15.00
- Potwierdzenie woli przyjęcia w postaci przedłożenia oryginału świadectwa ukończenia szkoły podstawowej i oryginału zaświadczenia o wynikach egzaminu zewnętrznego, o ile nie zostały one złożone w uzupełnieniu wniosku o przyjęcie do szkoły -  
do 19 lipca 2024r., do godz. 15.00  
W postępowaniu uzupełniającym od 05 do 08 sierpnia 2024r. do godz. 15.00
- Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów przyjętych i kandydatów nieprzyjętych - 22 lipca 2024r. do godz. 14.00  
W postępowaniu uzupełniającym 09 sierpnia 2024r. do godz. 14.00

## § 5

### WYMAGANA DOKUMENTACJA:

1. Podanie wygenerowane elektronicznie
2. 2 fotografie formatu legitymacyjnego, podpisane.
3. Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej
4. Zaświadczenie o wynikach egzaminu ośmioklasisty
5. Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportu wyczynowego lub karta zdrowia sportowca
6. Karta zdrowia ucznia (od pielęgniarki szkolnej)
7. Kserokopia aktu urodzenia

### UWAGA !

W poszczególnych n/w dyscyplinach funkcjonuje **różna punktacja** określająca poziom sportowy kandydata, wynikająca ze specyfiki danego sportu. Dla potrzeb egzaminu zastosowano unifikację punktową, umożliwiającą obiektywne porównanie wyników egzaminów sprawnościowych w przeprowadzanych testach – **promujący** próg punktacji wynosi - **360 pkt.**

## § 6

**Wymagania, kryteria i terminy przeprowadzenia prób sprawności fizycznej do klas pierwszych XII Liceum Ogólnokształcącego:**

### **GIMNASTYKA SPORTOWA :**

1. Kandydat musi być członkiem Klubu Sportowego zarejestrowanego w Polskim Związku Gimnastycznym.
2. Kandydat musi posiadać Kartę Zdrowia Sportowca z aktualnym wpisem o braku przeciwwskazań do uprawiania gimnastyki sportowej, wydanym przez uprawnioną Przychodnię Sportowo-Lekarską.
3. Kandydat musi posiadać Licencję Zawodnika wydaną przez Polski Związek Gimnastyczny
4. Test dla kandydatów do klas sportowych o profilu gimnastycznym składa się z 10-ciu prób ocenianych w skali do 10-ciu pełnych punktów (tabela nr 1)

Zadanie	Przygotowanie szybkościowo-siłowe		Gibkość	Przygotowanie siłowe						Wytrzym. specjalna
	Skok w dal (cm)	Wejście po linii 4m (s)		Potrącenia za błędy /szpagaty, skłon, mostek/ (pkt)	Siła statyczna			Wytrzymałość siłowa		
			Rozpięcie na kółkach (s)		Waga w podp na poręcz NN w rozkr. (s)	Waga przodem w zwisie na kółkach (s)	Wspier. ciągiem na kółkach (il)	Siła stanie na kółkach /2 sek./ (il)	Pompki w st. na RR na por. (il)	Koła na koniu z łękami (il)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10,0	230	4,6	0,0	8,0	8,0	8,0	12	12	14	60
9,5	225	5,1	0,5	7,0	7,0	7,0	10	9	12	55
9,0	220	5,6	1,0	6,0	6,0	6,0	7	6	9	50
8,5	218	5,7	1,2	5,8	5,8	5,8	6	-	8	45
8,0	216	5,8	1,4	5,6	5,6	5,6	5	5	7	40
7,5	214	6,0	1,6	5,4	5,4	5,4	4	-	6	35
7,0	212	6,2	1,8	5,2	5,2	5,2	-	4	-	30
6,5	210	6,4	2,0	5,0	5,0	5,0	-	-	-	25
6,0	208	6,6	2,2	4,5	4,5	4,5	3	3	-	20
5,5	206	6,8	2,4	4,0	4,0	4,0	-	-	-	15
5,0	204	7,0	2,6	3,5	3,5	3,5	-	-	5	10
4,5	202	7,2	2,8	3,0	3,0	3,0	-	-	-	9
4,0	200	7,4	3,0	2,5	2,5	2,5	2	2	4	8
3,5	195	7,6	3,5	2,0	2,0	2,0	-	-	-	7
3,0	190	7,8	4,0	1,5	1,5	1,5	-	-	3	6
2,0	185	8,0	5,0	1,0	1,0	1,0	-	-	2	5
1,0	180	8,2	6,0	0,5	0,5	0,5	1	1	1	4

5. Każdą próbę można powtórzyć **1 x**.

6. Kwalifikację do klasy sportowej może uzyskać zawodnik, który uzyska **minimum 50 pkt.**

#### PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena	Bardzo słaba	Słaba	Dobra	Bardzo dobra
Wynik końc.	0 - 24	25 - 49	50 - 74	75 - 100

**Terminy:** I termin: - **06 czerwca 2024r.** godz. **8.00 – 9.30**  
 II termin: - **13 czerwca 2024r.** godz. **8.30 – 10.00**

**Termin uzupełniający:**

- 25 lipca 2024r.

godz. 8.30 – 10.00

**Miejsce:** Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu ul. K. Górskiego 1  
Hala Leszka Blanika

Szczegółowych informacji dotyczących sprawdzianu udziela trener  
**Dancewicz Tomasz** tel. 602 358 159

## JUDO:

**Test sprawności fizycznej** (wybrane próby z MTSF):

1. Skok w dal obunóż z miejsca
2. Siady z leżenia tyłem przez 30 sekund
3. Bieg z przenoszeniem krążków 4X10m

**Terminy:** - I termin 12 czerwca 2024r. godz. 16.30  
- II termin 19 czerwca 2024r. godz. 16.30

**Termin uzupełniający:** 25 lipca 2024r. godz. 17.00

**Miejsce:** Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku - sala nr XIII - wejście od ulicy  
Czyżewskiego (nad giełdą narciarską);

Wszystkie próby wykonujemy w stroju gimnastycznym (spodenki, koszulka) na bosy (bez skarpetek) na sali judo na materacach (tatami).

### **UWAGA, BARDZO WAŻNE!**

Konieczna jest rejestracja telefoniczna dzień przed przystąpieniem do testu:  
- trener Mirosław Smaruj – tel. 502 233 919

Szczegółowych informacji udzielają trenerzy:  
Mirosław Smaruj (502 233 919) i Andrzej Rybak (501 065 200)

Tabela 1. Punktacja prób sprawności fizycznej ogólnej – próby z MTSF (skala punktów)

	SIADY Z LEŻENIA TYŁEM, W 30 SEKUND (LICZBA)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (cm)	BIEG WAHADŁOWY, NA DYSTANSIE 4x10m (s)
--	--	------------------------------	---

Kobiety:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 33 – 100 pkt</li> <li>➤ 30 - 32 – 75pkt</li> <li>➤ 25 – 29 – 50 pkt</li> <li>➤ 20 – 24 – 25 pkt</li> </ul> <p>Kobiety o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 70-78 kg – plus 3 powt.</li> <li>➤ &gt;78 kg – plus 7 powt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 250cm – 100 pkt</li> <li>➤ 210cm – 249cm – 75pkt</li> <li>➤ 175cm – 209cm – 50 pkt</li> <li>➤ 140cm – 174cm – 25 pkt</li> </ul> <p>Kobiety o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 70-78 kg – plus 20 cm</li> <li>➤ &gt;78 kg – plus 40 cm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>10,0s – 100 pkt</u></li> <li>➤ <u>10,1s – 11,1s – 75pkt</u></li> <li>➤ <u>11,2s – 12,5s– 50 pkt</u></li> <li>➤ <u>12,6s – 14,0s – 25 pkt</u></li> </ul> <p>Kobiety o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 70-78 kg – minus 1,5 s</li> <li>➤ &gt;78 kg – minus 2,5 s</li> </ul>
	Mężczyźni:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 38 – 100 pkt</li> <li>➤ 33 - 37 – 75 pkt</li> <li>➤ 29 – 32 – 50 pkt</li> <li>➤ 25 – 28 – 25 pkt</li> </ul> <p>Mężczyźni o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 90-105kg –plus 3 powt.</li> <li>➤ &gt;105kg – plus 7 powt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 280cm – 100 pkt</li> <li>➤ 250cm – 279cm – 75 pkt</li> <li>➤ 220cm – 249cm – 50 pkt</li> <li>➤ 190cm – 219cm – 25 pkt</li> </ul> <p>Mężczyźni o masie ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 90-105kg – plus 20 cm</li> <li>➤ &gt;105kg – plus 40 cm</li> </ul>

Do zaliczenia testu sprawności fizycznej należy uzyskać przynajmniej **150 pkt.**

\* \* \* \* \*

## LEKKA ATLETYKA:

**Test sprawności fizycznej** (wybrane próby z MTSF), w zależności od uprawianej bądź deklarowanej grupy konkurencji kandydata do klasy I LO , obowiązuje 6 prób wg załączonej tabeli:

Tabela nr 1

		sprint	wytrzymałość	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m	1	1	1	1
2	w dal z/m	1	1	1	1
3	bieg ciągły	1	1	1	X
4	Dynamometr	X	X	X	1
5	zwis/podciąganie	1	1	1	1
6	4x10m	X	X	X	X
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem	1	1	1	1
8	skłon tułowia w przód	1	1	1	1

Uzyskana, łączna, minimalna suma punktów **kwalityfikująca** kandydata - **360 pkt.** (tabela na 2)

Tabela nr 2

<b>Sprawność</b>	<b>Suma punktów</b>
wybitna	480
wysoka	420
średnia	360
niska	300
bardzo niska	249

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc oferowanych przez szkołę.

**Terminy:** I termin: - 06 czerwca 2024r. godz. 10.00  
II termin: - 18 czerwca 2024r. godz. 10.00

**Termin uzupełniający:** - 25 lipca 2024r. godz. 10.00

**Miejsce:** Zespół Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku  
ul. Subisława 22 (sala gimnastyczna),

**Uwaga!** Obowiązuje strój sportowy oraz obuwie na halę sportową (z jasną podeszwą)

Szczegółowych informacji udzielają trenerzy:

Aleksandra Walczak (tel. 691 766 774) i Maciej Ratajczak (tel. 730 033 707)

\* \* \* \* \*

## PŁYWANIE:

1. Kandydat musi być członkiem Klubu Sportowego zarejestrowanego w Polskim Związku Pływackim.
2. Kandydat musi posiadać Kartę Zdrowia Sportowca z aktualnym wpisem o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu pływackiego, wydanym przez uprawnionego lekarza do orzekania w sporcie dzieci i młodzieży.
3. Kandydat musi posiadać ważną Licencję Zawodnika wydaną przez Polski Związek Pływacki.

## **Zestaw prób sprawności fizycznej w pływaniu:**

### Próby sprawności w wodzie:

#### **1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym**

Klasa sportowa uzyskana w czasie startu w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.09 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net) lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II	II/17-18	II/16	II/15
<b>Dziewczęta</b>	400	350	300	250
<b>Chłopcy</b>	400	350	300	250

**W przypadku udokumentowania wyników sportowych kandydat jest zwolniony z dalszych testów sprawnościowych. Każdorazowo decyzję taką podejmuje osoba odpowiedzialna za przeprowadzenie rekrutacji.**

## **2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m \***

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.09 - 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net) lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji:

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	2.45,00	2.30,00
90	2.48,00	2.32,00
80	2.51,00	2.34,00
70	2.53,00	2.36,00
60	2.55,00	2.39,00
50	2.57,00	2.42,00
40	3.00,00	2.45,00
30	3.03,00	2.48,00
20	3.06,00	2.52,00
10	3.10,00	2.55,00

## **3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m \***

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.09 - 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net) lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/16 lat)

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.10,00	4.35,00
90	5.15,00	4.40,00
80	5.20,00	4.45,00
70	5.22,00	4.48,00
60	5.25,00	4.52,00
50	5.30,00	4.56,00
40	5.35,00	5.00,00
30	5.40,00	5.05,00
20	5.47,00	5:10,00
10	5:54,00	5.15,00

*\* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia tylko „brakującej” próby podczas testów kwalifikacyjnych.*

## **4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /maksymalnie 100 punktów/.**

*Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce*



**a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów**

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

**b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów**

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

**c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów**

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

**d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów**

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stroną 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę.

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi - **150 pkt.**

**Terminy:** I termin: - **5 czerwca 2024 r.** godz. **16.00**  
II termin: - **14 czerwca 2024 r.** godz. **16.00**

**Termin uzupełniający: tylko na podstawie wyników uzyskanych na zawodach.**

- **25 - 27 lipca 2024** do godz. 12:00

**Miejsce:** I i II termin - Pływalnia Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu ul. K. Górskiego 1.  
(Obowiązuje strój sportowy na pływalnię)

Termin uzupełniający: tylko na podstawie wyników uzyskanych w czasie zawodów.

Szczegółowych informacji udziela trener Łuczak Igor - tel. 694 668 247

\* \* \* \* \*

## PIŁKA NOŻNA

### Do klasy I B – chłopcy:

#### **Zestaw prób sprawności fizycznej w piłce nożnej:**

Testy sprawności ogólnej:

1. Szybkość-bieg na 30 m dwie próby z których zalicza się lepszy czas;

Testy sprawności specjalnej:

2. Ocena gry – oceniane będą umiejętności techniczno-taktyczne, szybkość podejmowania decyzji podczas gry, kreatywność;

Maksymalna liczba punktów do zdobycia wynosi 65, natomiast minimalna liczba punktów kwalifikująca kandydata do klasy licealnej – **35 pkt.**

**Termin:** I termin: - 12 czerwca 2024r. od godz. 10.00  
II termin: - 01 lipca 2024r. od godz. 10.00

#### **Termin uzupełniający:**

- 29 lipca 2024r. od godz. 10.00

**Miejsce:** Zespół Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego ul. Subisława 22 - ORLIK  
Zbiórka w holu szkoły o godz. 9.45

Kandydaci poza zgłoszeniem w systemie elektronicznym zobowiązani są do zgłoszenia mailowego na adres: [s.hartman@zssms.edu.gdansk.pl](mailto:s.hartman@zssms.edu.gdansk.pl)

W zgłoszeniu należy podać następujące informacje: imię i nazwisko kandydata, data urodzenia, miejsce zamieszkania, nazwa klubu piłkarskiego jaki obecnie reprezentuje, zapotrzebowanie na internet.  
Szczegółowych informacji udziela trenerzy: Szymon Hartman 508 275 019 oraz Jakub Frydrych 883 347 799

### Do klasy I A – dziewczęta:

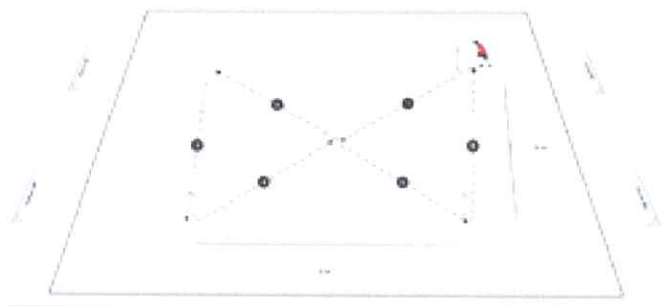
#### **Zestaw prób sprawności fizycznej w piłce nożnej kobiet:**

Test sprawnościowy odbywa się w ciągu dwóch dni.

#### Pierwszy dzień

- Testy oceny umiejętności motorycznych
  - Próba mocy - skok w dal z miejsca obunóż i jednonóż - próba wykonywana dwukrotnie
  - Próba szybkości - bieg na 5,10,30 m - próba wykonywana dwukrotnie

- Próba zwrotności - "koperta" o wymiarach 3x5 m - próba wykonywana dwukrotnie



- Próba wytrzymałości - "beep test" - próba wykonywana jednokrotnie
- Testy oceny umiejętności technicznych
- Próba szybkości prowadzenia piłki - prowadzenie piłki po linii prostej na odcinku 15 m i z powrotem - próba wykonywana dwukrotnie
- Próba zwrotności z piłką - prowadzenie piłki slalomem ukośnym 9x5 m - próba wykonywana dwukrotnie
- Próba uderzeń piłki - w formie podania bez przyjęcia.

Zawodnik musi uderzyć piłkę wyłącznie wewnętrzną częścią stopy między bramkę -1,5 m, którą tworzą dwie chorągiewki. Odległość uderzającego od trenera nie może być mniejsza niż 6 m. Linia a oznaczona palikami w trakcie testu nie może być przez badanego przekroczona. Piłkę można uderzyć tylko bez przyjęcia. Kiedy podanie jest niedokładne lub wyjdzie za obwód ćwiczebny, trener natychmiast wprowadza piłkę zastępczą (drugą). Zawodnik wykonuje próbę jeden raz przez 45 sekund, a każde dokładne uderzenie jest liczone przez trenera. Podczas próby badany może trzy razy skorzystać z zapasowej piłki

- Próba dryblingu - gra 1x1 w polu 10x15m. 3x 1 min.

## Drugi dzień

- Gra kontrolna 11x11. Ocena umiejętności motorycznych, techniczno-taktycznych i mentalnych w grze właściwej.

Minimalna liczba punktów kwalifikująca kandydata do klasy licealnej – **24 pkt.**

**Terminy:** I termin: - 04-05 czerwca 2024r.  
II termin: - 18-10 czerwca 2024r.

**Termin uzupełniający:**  
- 27-28 sierpnia 2024

**Miejsce:** Boisko Zespołu Szkół Morskich w Gdańsku ul. Wyzwolenia 8  
Szczegółowych informacji udziela trener Aneta Plotzka - 789182371 oraz Jolanta Siwińska - 501213661

\* \* \* \* \*

## PIŁKA RĘCZNA:

Do klasy I C – piłka ręczna (chłopcy)

Testy sprawnościowe:

### **Siła eksplozywna - Droop jumps – do 50 pkt**

Obliczana jest wysokość skoku w pionie i mierzony jest czas kontaktu z podłożem. Oba te parametry służą do oceny wydolności siły reaktywnej (wybuchowej) mięśni nóg. Test polega na zeskoku ze skrzyni o wysokości 30cm na platformę pomiarową i jak najszybszy i najwyższy wyskok pionowy w górę. Próbę wykonujemy 3 razy.

### **Szybkość lokomocyjna - bieg 5-10-20m - do 150 pkt**

Próba szybkościowa. Test polega na jak najszybszym pokonaniu odcinka 20 metrów. Fotokomórki łapią czas na 5, 10 i 20 metrze. Próbę wykonujemy 3 razy.

### **Siła ramion - podciąganie i uginanie ramion - do 50 pkt**

Podciągania na drążku - ćwiczący z postawy przed drążkiem wykonuje wyskok nachwytem do zwisu (chwyt na szerokość barków), następnie podciąganie za pomocą skurczu ramion tak aby podbródek znalazł się na wysokości drążka i powrót do pełnego zwisu.

Podciąganie powtarzane jest tyle razy, ile zezwala na to siła ramion.

Uginanie i prostowanie ramion w podporze na poręczach - ćwiczący staje w poprzek przed końcem poręczy ustawionych na wysokości barków - ujęcie żerdzi tuż przy ich końcach - wyskok do podporu - maksymalne uginanie i prostowanie ramion przy wyprostowanym tułowiu. Wyprosty i ugięcia ramion wykonywane są w dowolnym czasie tyle razy, na ile wystarczy sił.

### **Trening + gra - ocena ekspercka – do 50 pkt**

Ocena podstawowych umiejętności technicznych w piłce ręcznej podczas wykonywania określonych ćwiczeń. Gra wewnętrzna - ocena podstawowych umiejętności technicznych w piłce ręcznej podczas gry.

Maksymalna liczba punktów do zdobycia wynosi 300, natomiast minimalna liczba punktów kwalifikująca kandydata do klasy licealnej – **60 pkt.**

*Testy trwają cały dzień i są podzielone na dwie części. Pierwsza sprawnościowa i druga techniczno taktyczna.*

**Terminy:** I termin: - **05 czerwca 2024r.** -cz.1 godz. **8.00** oraz **15.00.** cz.2

II termin. - **12 czerwca 2024r.** -cz.1 godz. **8.00** oraz **15.00** cz.2

### **Termin uzupełniający:**

**- termin i miejsce do ustalenia – jeśli zajdzie taka konieczność**

**Miejsce:** Hala Widowiskowa AWFIS Gdańsk K. Górskiego 1

Szczegółowych informacji udzielają trenerzy:

**Biernacki Szymon** tel. 501 377 685 i **Bonisławski Jakub** tel. 517 568 707

## **Do klasy I A - piłka ręczna (dziewczeta)**

### **WYKAZ TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH**

#### **1. TEST INKF – OCENA SPRAWNOŚCI WSZECHSTRONNEJ**

#### **Dziewczeta**

Punkty juniorki młodsze	Punkty młodziczki	Poziom sprawności	Punkty naborowe
280 i więcej punktów	270 i więcej punktów	Wybitny	50
260 – 279 punktów	250 – 269 punktów	Wysoki	40
240 – 259 punktów	230 – 249 punktów	Dobry	30

220 – 239 punktów	200 – 229 punktów	Przeciętny	30
219 i mniej punktów	199 i mniej punktów	Słaby	20

### Chłopcy

Punkty juniorzy młodsi	Punkty młodzicy	Poziom sprawności	Punkty naborowe
341 i więcej punktów	321 i więcej punktów	Wybitny	50
311 – 340 punktów	291 – 320 punktów	Wysoki	40
281 – 310 punktów	261 – 290 punktów	Dobry	30
251 – 280 punktów	231 – 260 punktów	Przeciętny	30
250 i mniej punktów	230 i mniej punktów	Słaby	20

## 2. PRÓBA TECHNICZNO – BIEGOWEJ NA CZAS

### Dziewczęta

Juniorzy młodsi (s)	Młodziczki (s)	Poziom sprawności	Punkty naborowe
15,5 i mniej	16,0 i mniej	Wybitny	50
15,6 – 16,0	16,1 – 16,5	Wysoki	40
16,1 – 16,5	16,6 – 17,0	Dobry	30
16,6 – 17,0	17,1 – 17,5	Przeciętny	30
17,1 i więcej	17,6 i więcej	Słaby	20

### Chłopcy

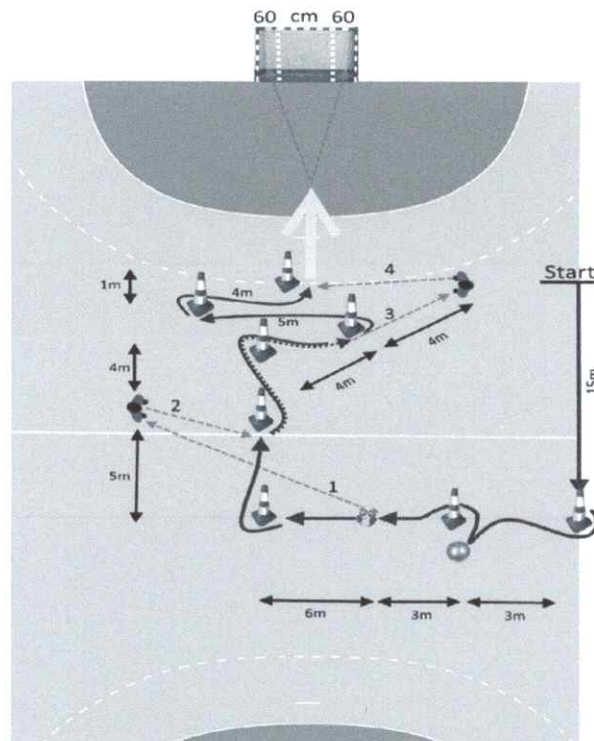
Juniorzy młodsi (s)	Młodzicy (s)	Poziom sprawności	Punkty naborowe
14,5 i mniej	15,0 i mniej	Wybitny	50
14,6 – 15,0	15,1 – 15,5	Wysoki	40
15,1 – 15,5	15,6 – 16,0	Dobry	30
15,6 – 16,0	16,1 – 16,5	Przeciętny	30
16,1 i więcej	16,6 i więcej	Słaby	20

### OPIS PRÓBY TECHNICZNO – BIEGOWEJ NA CZAS

Na sygnał start z wyznaczonej linii o szerokości 1 m na wysokości linii rzutów wolnych - 9 m, bieg po linii prostej wzdłuż linii bocznej boiska 15 m, zmiana kierunku biegu za znacznikiem 4 o wys.

1,5 m, zwód pojedynczy w lewo z dotknięciem leżącej piłki lekarskiej i minięcie znacznika z prawej strony, podjęcie leżącej piłki w biegu i podanie bieżne, półgórne do współwiczającego - 1, chwyt podanej piłki i kozłowanie w biegu ręką dalszą (minimum dwa kozły), podanie piłki półgórne w prawo do współwiczającego - 2, obiegnięcie najdalej ustawionego znacznika z lewej strony, wyjście na pozycję przed ostatnim znacznikiem, przyjęcie piłki podanej od współwiczającego - 2 i natychmiastowy rzut do bramki w wyskoku, w jeden z wyznaczonych, bocznych sektorów bramki.

Ocenie podlega czas wykonania próby mierzony w momencie przekroczenia linii bramkowej przez piłkę, z dokładnością do 1/100 s. Wszystkie elementy techniki gry muszą być wykonywane z wysoką poprawnością. Za niecelny rzut do bramki należy doliczyć 0,5 sek. do czasu próby.



## KRYTERIA REKRUTACJI

testy naborowe do klas pierwszych/maksymalna wartość punktów naborowych	szkoła ponadpodstawowa z klasami sportowymi
<b>Ocena sprawności technicznej</b>	<b>razem 50</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ocena sprawności techniczno-biegowej.</li> </ul>	50
<b>Ocena sprawności wszechstronnej</b>	<b>razem 50</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Test INKF</li> </ul>	50
<b>RAZEM</b>	<b>100</b>

### Uwaga !

Wartości punktowe podane w tabeli powyżej są wartościami maksymalnymi. Minimalny próg punktowy promujący kandydata do dalszej kwalifikacji to **60 pkt.**

ZSP5

STARTOWA 9 Gdańsk 12.06.-godz 16.30

19.06 godz 16.30

5.08 godz. 12.00

**Terminy:** I termin: - 12 czerwca 2024r. godz. 16.30  
II termin: - 19 czerwca 2024r. godz. 16.30

**Termin uzupełniający:** - 29 lipca 2024r. godz. 12.00

**Miejsce:** Sala gimnastyczna ZSP nr 5 ul. Startowa 9  
Szczegółowych informacji udzielają trenerzy:  
**Krzysztof Milusz** tel. 504 289 580; mail - k.milusz@wp.pl

## **MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – opis testu**

Bateria testów składa się z 8 prób. Badania sprawności fizycznej zaleca się przeprowadzić w ciągu 2 dni, przy czym próby 1, 2, 3 w pierwszym, zaś 4, 5, 6, 7, 8 - w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się w ciągu jednego dnia, wskazane jest, aby wytrzymałość mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

### **1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:**

#### a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

#### b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

#### c) uwagi

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

#### d) sprzęt i pomoce

czasomierze, lista badanych.

### **2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**

#### a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

#### 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

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

### **3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:**

1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat 800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat 600 m - dla dzieci do 12 lat

#### a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

#### b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

#### c) uwagi

Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych -względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

#### d) sprzęt i pomoce

czasomierze, lista badanych

### **4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:**

#### a) wykonanie

Badany ścisną dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.

#### b) pomiar

Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.

#### c) uwagi

Dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.

#### d) sprzęt i pomoce

dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

### **5.1. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków:**

#### a) wykonanie

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcz, magnezja, taboret.

## **5.II. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:**

a) wykonanie

Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcz, krzesło, magnezja.

## **6. Bieg zwinnościowy:**

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

## **7. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:**

a) wykonanie

Badany leży na macie 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.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

d) sprzęt i pomoce

mata, czasomierz.

## **8. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:**

a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) uwagi

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) sprzęt i pomoce

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.



## § 8

Zasady przeliczania na punkty wyników egzaminu ośmioklasisty, ocen na świadectwie z wybranych, obowiązkowych zajęć edukacyjnych oraz innych osiągnięć kandydata, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

DYREKTOR  
Zespołu Szkół Sportowych  
i Mistrzostwa Sportowego  
*mgr Ewa Leyk-Latowska*