***Regulamin Szkolnej Komisji ds. przeprowadzenia egzaminów sprawnościowych***

***dla kandydatów do klas mistrzostwa sportowego oraz klasy sportowej***

***w X Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego im. J. Wybickiego   
w Zespole Szkół nr 2 w Kielcach na rok szkolny 2023/2024***

**1. Dokumenty wymagane od kandydatów przystępujących do egzaminu sprawnościowego klasy mistrzostwa sportowego - profil piłka ręczna/piłka siatkowa oraz klasy sportowej piłka nożna chłopców:**

* dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość, np. legitymacja szkolna;
* zaświadczenie lekarskie dopuszczające do testu sprawnościowego z danej dyscypliny sportu (wzór do pobrania);
* pisemna zgoda rodziców (opiekunów prawnych) na udział w testach sprawnościowych (wzór do pobrania);
* podpisana klauzula informacyjna o przetwarzaniu danych osobowych ,,RODO’’ (wzór do pobrania).

Uwaga:

1. Kandydat ma tylko jedną możliwość przystąpienia do egzaminu, w jednym z poniżej podanych terminów.

2. Kandydat musi mieć swój strój i obuwie sportowe.

**2. Testy sprawnościowe do klas mistrzostwa sportowego**

**A. Piłka ręczna**

**Testy sprawności fizycznej (punktacja - wg ,, Nazewnictwo zbiór testów piłka ręczna” - ZPRP Warszawa 2018 r.):**

* moc nóg: wyskok dosiężny (punktacja wg *Test sprawności wszechstronnej* INKF),
* szybkość: bieg na 30 m z elektronicznym pomiarem czasu (punktacja wg Test sprawności ukierunkowanej -   
  J. Noszczaka),
* wytrzymałość szybkościowa: bieg na 300 m (punktacja wg *Test sprawności ukierunkowanej* - J. Noszczaka),
* siła: ugięcie ramion w podporze przodem (punktacja wg *Test sprawności wszechstronnej* - INKF),
* koordynacja ruchowa: bieg ,,po kopercie – zygzakiem” (punktacja wg Test sprawności wszechstronnej - INKF).

**Testy umiejętności technicznych (punktacja 0 – 5 punktów):**

*Bramkarze (ocena 0-5 punktów)*

* próba psychomotoryczna – wykonanie dziesięciu markowanych interwencji z wyborem kierunku   
  i przemieszczeniem,
* umiejętność gry bramkarza w różnych sytuacjach gry.

*Zawodnicy Pola Gry (ocena 0-5 punktów)*

* ocena techniki wykonania rzutów z różnych pozycji gry,
* umiejętność gry w działaniach defensywnych i ofensywnych – forma małe gry.

**Uwaga:**

Szkoła honoruje testy sprawnościowe organizowane przez NLO SMS ZPRP w Kielcach, Płocku lub Kwidzynie.

**B. Piłka siatkowa**

**Test sprawnościowy jest zgodny w zaleceniami "Programu szkolenia w sporcie - piłka siatkowa" opracowanym przez Polski Związek Piłki Siatkowej, Warszawa 2018 i obejmuje:**

**Pomiar wzrostu.**

**Testy sprawności fizycznej:**

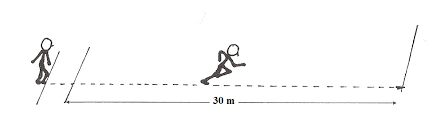
* moc nóg: wyskok dosiężny;
* siła: rzut piłką lekarską – 2 kg;
* koordynacja ruchowa: bieg ,,po kopercie”.

Testy techniczne:

* odbicie oburącz górne;
* odbicie oburącz dolne;
* odbicie na przemian oburącz górne i dolne.

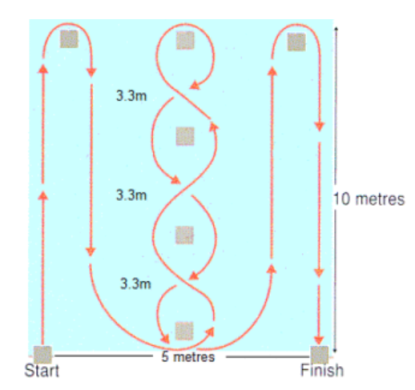
**3. Testy sprawnościowe do klasy sportowej piłka nożna chłopców.**

* **Próba szybkości – bieg na 30 m (międzyczasy mierzone na dystansach 5 m i 10 m).**

**Sposób wykonania**: Zawodnicy startują z pozycji wysokiej (dowolna postawa stojąca) 30 cm przed linią startową.

**Ocena:** czas mierzony za pomocą zestawu fotokomórek z dokładnością do 0,01 s. Dodatkowo dokonuje się pomiaru szybkości na dystansach 5 m i 10 m). Zawodnik wykonuje próbę dwukrotnie z zachowaniem przerwy wypoczynkowej (3–5 min), a ocenę stanowi czas lepszego biegu .

**Punktacja**: ranking miejsc w danej próbie.

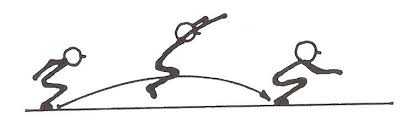
* **Próba zwinności – ILLINOIS TEST (bieg zwinnościowy bez piłki)**

**Sposób wykonania**: ustawiony tor ma długość 10 metrów i szerokość 5 metrów. Pachołki ustawione po środku rozstawione są w odległości 3,3 metra. Zawodnicy startują z pozycji wysokiej (dowolna postawa stojąca) 30 cm przed linią startową.

**Ocena:** czas mierzony za pomocą zestawu fotokomórek z dokładnością do 0,01 s. Zawodnik wykonuje próbę dwukrotnie z zachowaniem przerwy wypoczynkowej (3–5 min) zawsze rozpoczynając z lewej strony, a ocenę stanowi czas lepszego biegu .

**Punktacja**: ranking miejsc w danej próbie.

* **Próba mocy – skok w dal z miejsca**

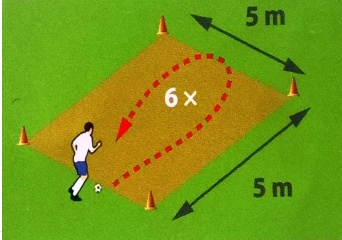


**Sposób wykonania**: test siły eksplozywnej kończyn dolnych polega na odbiciu się obunóż z podłoża zaznaczonego linią, której nie należy przekraczać.

**Ocena:** Skok wykonywany jest dwukrotnie,

a jego długość mierzona jest **w** centymetrach. Długość skoku mierzona jest od linii startu, a ostatnim śladem pięty na podłożu.

**Punktacja**: ranking miejsc w danej próbie.

* **Zwroty z piłką**

**Sposób wykonania**: Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką między liniami wyznaczonymi pachołkami oddalonymi od siebie o 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę za jedną i drugą linię (piłka przekroczy całym obwodem linię wykonując zwroty z nią) 6 razy. Zawodnik kończy próbę przekraczając linię startu i zatrzymując piłkę stopą.

**Ocena:** Próbę wykonuje się 2 razy (lepszy wynik zostaje zapisany).

**Punktacja**: ranking miejsc w danej próbie.

* **Gry selekcyjne**

**Sposób wykonania**: na wyznaczonych polach gry zawodnicy współzawodniczą w losowo dobranych zespołach 4 lub 5-osobowych (bez bramkarzy); każdy zawodnik uczestniczy (w różnych składach personalnych) w co najmniej trzech 10-minutowych grach o łącznym czasie trwania 30 min .

**Ocena:** Oceny poziomu umiejętności gry (skuteczność wykonywania indywidualnych działań ofensywnych i defensywnych, zdolności do gry kombinacyjnej – umiejętności współdziałania, trafność podejmowania decyzji) każdego zawodnika dokonuje na arkuszu obserwacyjnym, niezależnie od siebie, co najmniej 3 trenerów.

Zawodnicy, po zebraniu arkuszy obserwacyjnych zostaną przydzieleni do jednego z czterech poziomów umiejętności piłkarskich.

**Punktacja**: Otrzymana liczba punktów zostanie dodana do ogólnej liczby punktów otrzymanych z czterech prób.

zawodnik z poziomu „1” + 50 pkt;

zawodnik z poziomu „2” + 30 pkt;

zawodnik z poziomu „3” + 20 pkt;

zawodnik z poziomu „4” + 10 pkt.

**4. Terminy i miejsce realizacji testów sprawnościowych:**

* **piłka siatkowa – hale sportowe Zespołu Szkół nr 2 w Kielcach, ul. Jagiellońska 90**
* **26 maja 2023 r. godz. 10.00;**
* **1 czerwca** **2023 r. godz. 10.00;**
* **2 czerwca 2023 r. godz. 10.00;**
* **12 czerwca 2023 r. godz. 10.00;**
* **13 czerwca 2023 r. godz. 10.00.**
* **piłka ręczna - hale sportowe Zespołu Szkół nr 2 w Kielcach, ul. Jagiellońska 90**
* **26 maja 2023 r. godz. 10.00;**
* **1 czerwca 2023 r. godz. 10.00;**
* **2 czerwca 2023 r. godz. 10.00;**
* **12 czerwca 2023 r. godz. 10.00;**
* **13 czerwca 2023 r. godz. 10.00.**
* **piłka nożna – miejsce zostanie ustalone na 7 dni przed wyznaczonymi terminami egzaminów:**
* **1 czerwca 2023 r. godz. 10.00;**
* **2 czerwca 2023 r. godz. 10.00;**
* **12 czerwca 2023 r. godz. 10.00;**
* **13 czerwca 2023 r. godz. 10.00.**

W przypadku wolnych miejsc szkoła może zarządzić testy uzupełniające, których terminy zostaną podane na stronie szkoły: [www.zs2-kielce.pl](http://www.zs2-kielce.pl)

**4. Kandydat po teście sprawnościowym dostaje informację: zdał lub nie zdał.**Negatywny wynik testu jest jednoznaczny z brakiem możliwości ubiegania się do klasy mistrzostwa sportowego X LOMS im. J. Wybickiego w Kielcach w roku szkolnym 2023/2024.

**5. Od decyzji Komisji przysługuje prawo złożenia odwołania** w ciągu 3 dni od daty testu do Dyrektora ZS nr 2 w Kielcach - wyłącznie w przypadku stwierdzenia uchybień formalnych czy naruszeń regulaminowych. Dyrektor wydaje decyzję w ciągu 3 dni, która jest ostateczna.

Zatwierdził:

*Tomasz Olesiński*

*Dyrektor ZS nr 2 w Kielcach*