

**Kryteria rekrutacyjne do klasy mistrzostwa sportowego w koszykówce chłopców w
Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. A. Mickiewicza
w Rybniku - rok szk. 2016/2017**

Regulamin naboru został opracowany na podstawie

Ustawy z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty (Dz. U. Z 2004r.Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.)

Ministra Edukacji Narodowej z dnia 2 listopada 2015r.(Dz. U. z 2015r. poz. 1942)

Do klasy pierwszej przyjmowani będą uczniowie którzy:

1. Posiadają bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu 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 kandydata do Szkoły Mistrzostwa Sportowego.
3. Uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej na warunkach ustalonych przez Polski Związek Koszykówki.

Próby sprawności fizycznej dla kandydatów do Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego nr 1 w Rybniku
o profilu koszykówki chłopców odbędą się na hali **MOSiR-u w Rybniku ul. Powstańców 40**

I termin **11.05.2016r (środa) godz. 16.00**

II termin **19.05.2016r(czwartek) godz. 17.00.**

Wszystkich chętnych chłopców serdecznie zapraszamy!!!

**Próby sprawności fizycznej dla kandydatów do Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego nr 1
z Oddziałami Integracyjnymi im. A. Mickiewicza w Rybniku - koszykówka chłopców**

Skok w dal z miejsca– max 100 pkt.

Cel: Ocena mocy kończyn dolnych.

Przebieg: Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad)z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym

odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii.

Wynik: Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Sprzęt, pomoce: Podłoże z wyznaczoną linią odbicia, taśma miernicza.

1. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż– max 100 pkt.

Cel: Ocena mocy

Przebieg: Badany staje bokiem przy ścianie, na której zaznaczona jest wysokość od podłoża w cm i wyciąga kończynę górną pionowo w górę- badanie zasięgu, a następnie z półprzysiadu z zamachu oburącz wykonuje wyskok do deski lub przyrządu pomiarowego.

Wynik: Próba jest wykonywana 3 razy. Liczy się najlepszy wynik z 3 prób. Różnica pomiędzy punktem osiągniętym po wyskoku a punktem zaznaczonym z miejsca jest wynikiem próby.

Sprzęt, pomoce: Taśmę pomiarowa lub urządzenia pomiarowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

2. Podciąganie na drążku. Zwis na ugiętych rękach– max 100 pkt.

Cel: Ocena siły kończyn górnych i barków.

Przebieg: Z przestawionego 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.

Wynik: Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

Sprzęt, pomoce: Drążek, stoper, krzesło, magnezja. Arkusz z listą badanych uczestników.

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

3. Skłony w przód z leżeniem tyłem– max 100 pkt.

Cel: Ocena siły mięśni brzucha

Przebieg: 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 odkrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej.

Czas wykonania: 30 sekund.

Wynik: Próba wykonywana jest 1 raz. Notowana jest ilość wykonywanych skłonów w ciągu 30 sekund.

Sprzęt, pomoce: Mata, materac, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

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

4. Bieg wahadłowy 4 x 10m z dotknięciem pachołka– max 100 pkt.

Cel: Próba zwinnościowo-szybkościowa.

Przebieg: Na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10m, po czym wraca na linię startu, gdzie dotka ręką górnej części pachołka, i tak powtarza 4 razy)

Wynik: Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10s. Próba zostaje zakończona z chwilą przekroczenia pachołka

Sprzęt, pomoce: Stoper, dwa pachołki, kreda, Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Próba zostaje unieważniona, gdy uczestnik nie dotknie pachołka. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

5. Rzut piłką lekarską 2 kg- przodem– max 100 pkt.

Cel: Próba siły.

Przebieg: Badany staje przed linią rzutów przodem w małym rozkroku o stopach równoległych, z piłką trzymaną oburącz. Po ugięciu nóg w kolanach, wykonuje zamach ze skłonem tułowia w tył i energicznie wyrzuca piłkę łagodnym łukiem jak najdalej w przód.

Wynik: Próbę wykonuje się z trzech wykonanych rzutów ustala się najlepszy wynik w metrach.

Sprzęt, pomoce: piłka lekarska o ciężarze 2 kg, taśma miernicza, sala gimnastyczna.

Uwagi: Jeżeli uczestnik przekroczy linię wyrzutu, rzut uznaje się za nieważny. Przed trzema rzutami mierzonymi możesz wykonać dwa rzuty próbne.

6. Gra właściwa w koszykówkę– max 100 pkt.

Cel: umiejętności koszykarskie

Przebieg: Gra w koszykówkę 5x5 zgodnie z przepisami PZKosz na całym boisku przez około od 5min do 7min.

Wynik: Punktuje komisja egzaminacyjna maksymalna liczba punktów to 100.

Sprzęt, pomoce: sala gimnastyczna, stoper

Wszystkie testy sprawności fizycznej są zgodne z wymogami Polskiego Związku Koszykówki do danej grupy wiekowej.

1. Skok w dal z miejsca– max 100 pkt.

2. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż– max 100 pkt.

3. Podciąganie na drążku. Zwis na ugiętych rękach– max 100 pkt.

4. Bieg wahadłowy 4 x 10m z dotknięciem pachołka– max 100 pkt.

5. Skłony w przód z leżeniem tyłem– max 100 pkt.

6.Rzut piłką lekarską 2 kg- przodem– max 100 pkt.

7.Gra właściwa w koszykówkę– max 100 pkt.

Razem -max700pkt

Tabele wyników do testów sprawności fizycznej dla kandydatów do Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego nr 1 w Rybniku koszykówka chłopców

12 LAT					
Pkt	Uginanie RR w zwisie (Liczba)	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Rzut piłką lekarską 2kg przodem (m)	Bieg 4 x 10 m (s)	Skok w dal z miejsca (m)
100			6,5		2,00
99		40		8,8	1,98
98	18		6,4		1,96
97				8,9	1,94
96			6,3		1,92
95	17			9,0	1,90
94		39	6,2		1,88
93					1,86
92	16		6,1	9,1	1,84
91					1,82
90		38	6,0	9,2	1,80
89	15			9,3	1,78
88			5,9		1,76
87				9,4	1,74
86	14	37	5,8		1,72
85				9,5	1,70
84			5,7		1,68
83	13	36		9,6	1,66
82			5,6		1,64
81				9,7	1,62
80	12	35	5,5	9,8	1,60
79					1,58
78		34	5,4	9,9	1,56
77	11			10,0	1,54
76		33	5,3		1,52
75				10,1	1,50
74	10	32	5,2	10,2	1,48
73				10,3	1,46
72		31	5,1	10,4	1,44
71	9			10,5	1,42
70		30	5,0	10,6	1,40
69				10,7	1,38
68	8	29	4,9	10,8	1,36
67				10,9	1,34
66		28	4,8	11,0	1,32

65	7			11,1	1,30
64		27	4,7	11,2	1,28
63				11,3	1,26
62	6	26	4,6	11,4	1,24
61				11,5	1,22
60		25	4,5	11,6	1,20
59	5			11,7	1,18
58		24	4,4	11,8	1,16
57				11,9	1,14
56	4	23	4,3	12,0	1,12
55				12,1	1,10
54		22	4,2	12,2	1,08
53				12,3	1,06
52	3	21	4,1	12,4	1,04
51				12,5	1,02
50	2	20	4,0	12,6	1,00
49				12,7	0,98
48		19	3,9	12,8	0,96
47	1			12,9	0,94
46		18	3,8	13,0	0,92
45				13,1	0,90
44		17	3,7	13,2	0,88
43				13,3	0,86
42		16	3,6	13,4	0,84
41				13,5	0,82
40		15	3,5	13,6	0,80
39				13,7	0,78
38			3,4	13,8	0,76
37		14		13,9	0,74
36			3,3	14,0	0,72
35		13		14,1	0,70
34			3,2	14,2	
33		12		14,3	
32			3,1	14,4	
31		11		14,5	
30			3,0	14,6	
29		10		14,7	
28			2,9	14,8	
27		9		14,9	
26			2,8	15,0	
25				15,1	
24		8	2,7	15,2	
23				15,3	
22		7	2,6	15,4	
21				15,5	
20		6	2,5	15,6	
19				15,7	
18			2,4	15,8	
17		5		15,9	
16			2,3	16,0	
15				16,1	
14		4	2,2	16,2	
13					

12			2,1	16,3	
11		3			
10			2,0	16,4	
9					
8		2		16,5	
7					
6					
5		1			
4					
3					
2					
1					

13 LAT

Pkt	Uginanie RR w zwisie (Liczba)	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Rzut piłką lekarską 2kg przodem (m)	Bieg 4 x 10 m (s)	Skok w dal z miejsca (m)
100	19		7,2		2,12
99		42		8,7	2,10
98			7,1		2,08
97	18				2,06
96			7,0		2,04
95					2,02
94	17	41	6,9	8,8	2,00
93					1,98
92			6,8		1,96
91	16				1,94
90		40	6,7		1,92
89				8,9	1,90
88	15		6,6		1,88
87					1,86
86		39	6,5		1,84
85	14			9,0	1,82
84			6,4		1,80
83					1,78
82	13	38	6,3	9,1	1,76
81					1,74
80			6,2	9,2	1,72
79	12			9,3	1,70
78		37	6,1	9,4	1,68
77				9,5	1,66
76	11		6,0	9,6	1,64
75				9,7	1,62
74		36	5,9	9,8	1,60
73	10			9,9	1,58
72			5,8	10,0	1,56
71		35		10,1	1,54
70	9		5,7	10,2	1,52
69				10,3	1,50
68		34	5,6	10,4	1,48
67	8			10,5	1,46

66		33	5,5	10,6	1,44
65				10,7	1,42
64	7	32	5,4	10,8	1,40
63				10,9	1,38
62		31	5,3	11,0	1,36
61	6			11,1	1,34
60		30	5,2	11,2	1,32
59				11,3	1,30
58	5	29	5,1	11,4	1,28
57				11,5	1,26
56		28	5,0	11,6	1,24
55				11,7	1,22
54	4	27	4,9	11,8	1,20
53				11,9	1,18
52		26	4,8	12,0	1,16
51				12,1	1,14
50	3	25	4,7	12,2	1,12
49				12,3	1,10
48		24	4,6	12,4	1,08
47				12,5	1,06
46	2	23	4,5	12,6	1,04
45				12,7	1,02
44		22	4,4	12,8	1,00
43				12,9	0,98
42	1	21	4,3	13,0	0,96
41				13,1	0,94
40		20	4,2	13,2	0,92
39				13,3	0,90
38		19	4,1	13,4	0,88
37				13,5	0,86
36		18	4,0	13,6	0,84
35				13,7	0,82
34		17	3,9	13,8	0,80
33				13,9	
32		16	3,8	14,0	
31				14,1	
30		15		14,2	
29			3,7	14,3	
28		14		14,4	
27			3,6	14,5	
26		13		14,6	
25			3,5	14,7	
24		12		14,8	
23			3,4	14,9	
22		11		15,0	
21			3,3	15,1	
20				15,2	
19		10	3,2	15,3	
18				15,4	
17			3,1	15,5	
16		9		15,6	
15			3,0	15,7	
14				15,8	

13		8	2,9	15,9	
12				16,0	
11			2,8	16,1	
10		7		16,2	
9					
8				16,3	
7		6			
6				16,4	
5					
4		5		16,5	
3					
2					
1		4			

W przypadku przeliczania na punkty w postępowaniu rekrutacyjnym poszczególnych kryteriów bierze się pod uwagę

Kryteria – świadectwo	punkty w postępowaniu rekrutacyjnym	
aktywność na rzecz innych ludzi	2 pkt	
świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem	5 pkt	
szczególne osiągnięcia	13 pkt	
max	20 pkt	
Kryteria – sprawdzian	wyniki ze sprawdzianu w %	punkty w postępowaniu rekrutacyjnym
wyniki sprawdzianu z części I	100%	x 0,2 = 20 pkt
wyniki sprawdzianu z części II	100%	x 0,2 = 20 pkt
max	40 pkt	
Razem	60 pkt	

Opracował: Stanisław Grabiec