

**Regulamin naboru do klasy mistrzostwa sportowego o profilu siatkówki**  
**dziewcząt rocznika 2003 prowadzonej przez klub UKS „Jedynka”**  
**w Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego nr 1**  
**z Oddziałami Integracyjnymi im. Adama Mickiewicza w Rybniku**  
**w roku szkolnym 2016/2017.**

Regulamin naboru opracowany na podstawie:

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

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

Do klasy pierwszej Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Adama Mickiewicza w Rybniku o profilu siatkówki dziewcząt przyjmuje się kandydatki, które:

1. Posiadają bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu (piłki siatkowej) 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 do Szkoły Mistrzostwa Sportowego;
3. Uzyskały pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej na warunkach ustalonych przez Polski Związek Piłki Siatkowej.

Postępowanie rekrutacyjne przeprowadza komisja rekrutacyjna powołana przez dyrektora szkoły.

Próby sprawności fizycznej odbędą się w dniach:

**I termin: 21.04.2016r. (czwartek) o godzinie 16:00**

**II termin: 05.05.2016r. (czwartek) o godzinie 16:45**

**w sali gimnastycznej Gimnazjum Sportowego nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Adama Mickiewicza w Rybniku ul. Cmentarna 1.**

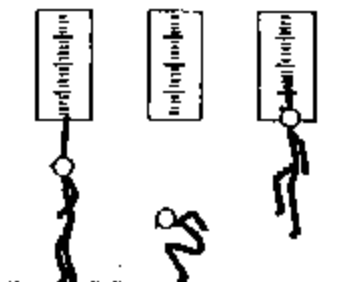
**Sprawdzian predyspozycji sportowych składać się będzie z następujących prób sprawności fizycznej opracowanych przez Polski Związek Piłki Siatkowej – luty 2016r.**

**Opis wykonania prób sprawności fizycznej – piłka siatkowa:**

➤ ***Testu sprawności ogólnej:***

**Zasięg w wyskoku obunóż z rozbiegu – max 100 punktów.**

- **Sposób wykonania:** Kandydatka staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm.



**Skok w dal z miejsca – max 100 punktów.**

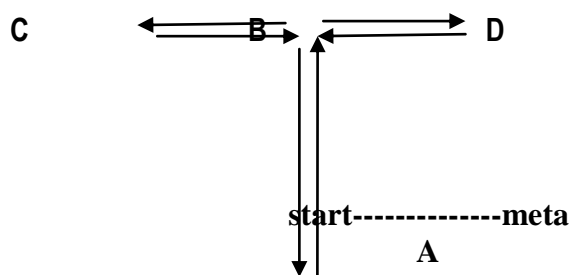
- **Sposób wykonywania:** Kandydatka staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej.

W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli kandydatka po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.



**Ocena zwinności: T- TEST – max 100 punktów.**

- **Sposób wykonania:** ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



Kandydatka stojąc przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.) po dotknięciu pachołka B kandydatka zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka( np. C) kandydatka przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwległo pachołka, (gdy kandydatka wybrała C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B; po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać. Dokładność pomiaru 0, 05 sek.

➤ **Testu sprawności specjalnej:**

**Odbicia piłki naprzemienne oburącz górą i dołem. – max 50 punktów.**

- **Sposób wykonania:** Kandydatka staje z piłką w wyznaczonym przez komisję miejscu na sali gimnastycznej. Na sygnał rozpoczyna odbicia oburącz na przemian sposobem górnym i dolnym nad sobą. W próbie ocenia się prawidłową postawę siatkarską, pracę rąk



przy odbiciach, pracę nóg i koordynację ruchową. Oceny dokonują członkowie komisji rekrutacyjnej.

**Wykonanie pięciu zagrywek siatkarskich techniką dowolną – max 50 punktów.**

- **Sposób wykonania:** Kandydatka staje z piłką w polu zagrywki. Na sygnał wykonuje pięć zagrywek siatkarskich techniką dowolną. W próbie ocenia się prawidłową postawę do wykonania zagrywki, pracę rąk i nóg przy wykonaniu zagrywki oraz siłę i celność zagrywki. Oceny dokonują członkowie komisji rekrutacyjnej.



➤ ***Pomiaru cech somatycznych:***

- **Wzrost – max 100 punktów.**

Kandydatka stoi bez obuwia tyłem do tablicy pomiarów w postawie wyprostowanej. Uzyskany pomiar wysokości jest podawany w centymetrach. Pomiaru dokonuje członek komisji rekrutacyjnej.



Tabela wyników prób sprawności fizycznej – piłka siatkowa 2016r.

GIMNAZJUM - dziewczęta				
Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	T - test
	[cm]	[cm]	[cm]	[s]
1	147,0	117	221	15,24
2	147,5	118	222	15,18
3	148,0	120	223	15,12
4	148,5	121	224	15,06
5	149,0	123	225	15,00
6	149,5	124	226	14,94
7	150,0	126	227	14,88
8	150,5	127	228	14,82
9	151,0	129	229	14,76
10	151,5	130	230	14,70
11	152,0	132	231	14,64
12	152,5	133	232	14,58
13	153,0	135	233	14,52
14	153,5	136	234	14,46
15	154,0	138	235	14,40
16	154,5	139	236	14,34
17	155,0	141	237	14,28
18	155,5	142	238	14,22
19	156,0	144	239	14,16
20	156,5	145	240	14,10
21	157,0	147	241	14,04
22	157,5	148	242	13,98
23	158,0	150	243	13,92
24	158,5	151	244	13,86
25	159,0	153	245	13,80
26	159,5	154	246	13,74
27	160,0	156	247	13,68
28	160,5	157	248	13,62
29	161,0	159	249	13,56
30	161,5	160	250	13,50
31	162,0	162	251	13,44
32	162,5	163	252	13,38
33	163,0	165	253	13,32
34	163,5	166	254	13,26
35	164,0	168	255	13,20
36	164,5	169	256	13,14
37	165,0	171	257	13,08
38	165,5	172	258	13,02
39	166,0	174	259	12,96
40	166,5	175	260	12,90
41	167,0	177	261	12,84
42	167,5	178	262	12,78
43	168,0	180	263	12,72
44	168,5	181	264	12,66
45	169,0	183	265	12,60

46	169,5	184	266	12,54
47	170,0	186	267	12,48
48	170,5	187	268	12,42
49	171,0	189	269	12,36
50	171,5	190	270	12,30
51	172,0	192	271	12,24
52	172,5	193	272	12,18
53	173,0	195	273	12,12
54	173,5	196	274	12,06
55	174,0	198	275	12,00
56	174,5	199	276	11,94
57	175,0	201	277	11,88
58	175,5	202	278	11,82
59	176,0	204	279	11,76
60	176,5	205	280	11,70
61	177,0	207	281	11,64
62	177,5	208	282	11,58
63	178,0	210	283	11,52
64	178,5	211	284	11,46
65	179,0	213	285	11,40
66	179,5	214	286	11,34
67	180,0	216	287	11,28
68	180,5	217	288	11,22
69	181,0	219	289	11,16
70	181,5	220	290	11,10
71	182,0	222	291	11,04
72	182,5	223	292	10,98
73	183,0	225	293	10,92
74	183,5	226	294	10,86
75	184,0	228	295	10,80
76	184,5	229	296	10,74
77	185,0	231	297	10,68
78	185,5	232	298	10,62
79	186,0	234	299	10,56
80	186,5	235	300	10,50
81	187,0	237	301	10,44
82	187,5	238	302	10,38
83	188,0	240	303	10,32
84	188,5	241	304	10,26
85	189,0	243	305	10,20
86	189,5	244	306	10,14
87	190,0	246	307	10,08
88	190,5	247	308	10,02
89	191,0	249	309	9,96
90	191,5	250	310	9,90
91	192,0	252	311	9,84
92	192,5	253	312	9,78
93	193,0	255	313	9,72
94	193,5	256	314	9,66
95	194,0	258	315	9,60
96	194,5	259	316	9,54
97	195,0	261	317	9,48

98	195,5	262	318	9,42
99	196,0	264	319	9,36
<b>100</b>	196,5	265	320	9,30

<b>GIMNAZJUM - dziewczęta</b>	
Punkty	Ocena wykonania odbić sposobem górnym i dolnym oraz zagrywki
50	5
48	-5
45	+4
40	4
38	-4
35	+3
30	3
25	-3
20	+2
15	2
10	-2
5	+1
1	1

**Maksymalna ilość uzyskanych punktów ze sprawdzianu predyspozycji sportowych kandydatki do klasy pierwszej Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Adama Mickiewicza w Rybniku wynosi 500 punktów.**

- Na sprawdzian predyspozycji sportowych należy ze sobą zabrać:
  - Strój sportowy i obuwie sportowe.
  - Oświadczenie rodziców:

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

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

### **OŚWIADCZENIE**

Oświadczam, że moje dziecko .....  
(imię i nazwisko)

jest zdrowe i może uczestniczyć w sprawdzianie predyspozycji sportowych do klasy pierwszej Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Adama Mickiewicza w Rybniku o profilu siatkówki dziewcząt przy ul. Cmentarnej 1 w dniu .....

Tel. kontaktowy: .....  
(rodzica/prawnego opiekuna) (podpis rodzica/prawnego opiekuna)