

Kryteria naboru kandydatów do klasy sportowej (klasa I).

Etap ogólnorozwojowy o profilu:

Tenis ziemny – dziewczynki

Piłka nożna – chłopcy

1. Bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony badaniami lekarskimi

2. Spełnienie norm testu sprawności (próby pochodzą z: Indeks Sprawności Fizycznej

Krzysztofa Zuchory, Międzynarodowy test sprawności fizycznej)

- Próba szybkości – bieg w miejscu

Sposób wykonania: na komendę „start” badany wykonuje bieg w miejscu w ciągu 10 sekund, unosząc wysoko kolana z jednoczesnym klaśnięciem pod ugiętą nogą

Wynik: z dwóch prób wybieramy jedną

- Próba mocy – skok w dal z miejsca

Sposób wykonania: badane dziecko staje w małym rozkroku ze stopami ustawionymi równolegle przed wyznaczoną linią. Następnie obniża środek ciężkości poprzez ugięcie nóg w stawach z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje zamach rąk w przód i odbija się od podłoża skacząc jak najdalej.

Wynik: z dwóch wykonanych skoków wybieramy najdłuższy.

- Próba gibkości – skłon tułowia w dół

Sposób wykonania: Badane dziecko stoi w postawie zasadniczej i wykonuje ciągły powolny skłon tułowia w dół z zadaniem wskazanym: chwyt oburącz za kostki, palce rąk chwytają palce stóp, palce obu rąk dotykają podłoża, szeroko rozwarte palce dotykają podłoża, całe dłonie dotykają podłoża, głowa dotyka podudzia

Wynik: zadania wykonujemy stopniując trudność wykonania – jedna próba

- Próba zwinności – bieg wahadłowy 4x10 m z przenoszeniem klocków

Sposób wykonania: Badany stoi w pozycji wykroczonej (start wysoki), w półkolu przed linią A oczekując na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiego półkola znajdującego się na linii B. W półkolu tym znajdują się dwa klocki. Badany podnosi jeden klocek, biegnie z nim z powrotem do linii startu i kładzie klocek w półkolu A. Biegnie ponownie do półkola B i podnosi drugi klocek, przenosi i kładzie w półkolu A. Czas wykonania próby liczy się od sygnału startu do chwili położenia drugiego klocka

Wynik: z dwóch wykonanych prób wybieramy lepszą

3. Pisemna zgoda rodziców/opiekunów prawnych na udział dziecka w klasie sportowej, o ile dziecko spełni wyżej wymienione kryteria.