

**Regulamin prób sprawności fizycznej do oddziału mistrzostwa sportowego
o profilu piłka nożna w Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Pawła II w Nadarzynie
rekrutacja do klasy I D na rok szkolny 2020/2021**

- I. Próby sprawności fizycznej przeprowadza się w terminie i miejscu określonym w Harmonogramie Rekrutacji do Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Pawła II w Nadarzynie na rok szkolny 2020/2021:
- **26.05.2020 r. godz. 16.00**
 - **15.06.2020 r. godz. 16.00** (w przypadku nieobecności w pierwszym terminie z powodu udokumentowanej nieobecności)
 - **29.07.2020 r. godz. 16.00** (w przypadku rekrutacji uzupełniającej).
- II. Próby sprawności będą przeprowadzone na boiskach treningowych klubu sportowego Legia Warszawa przy ul. Łazienkowskiej 3 (*dojazd we własnym zakresie*).
- III. Komisję rekrutacyjną do przeprowadzenia prób sprawności fizycznej powołuje dyrektor szkoły. W charakterze obserwatora w pracach komisji może uczestniczyć przedstawiciel klubu sportowego Legia Warszawa.
- IV. Dokumenty wymagane, przed przystąpieniem do próby sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału mistrzostwa sportowego (*szkoła nie prowadzi rekrutacji elektronicznej, dokumenty należy składać sekretariacie liceum w godzinach 9.00 – 14.00*):
- wniosek o przyjęcie do klasy pierwszej oddziału mistrzostwa sportowego Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Pawła II w Nadarzynie złożony w terminie od 11.05 – 20.05.2020 r.
 - zaświadczenie lekarskie o bardzo dobrym stanie zdrowia i braku przeciwwskazań do oddziału mistrzostwa sportowego o profilu piłka nożna,
 - pisemna zgoda rodziców na uczęszczanie dziecka do klasy mistrzostwa sportowego i jego udziału w próbach sprawności fizycznej oraz treningach, zawodach i obozach sportowych.
- V. Próba sprawności fizycznej.
- **Miejsce:** boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą (warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe)
 - **Kolejność prób:**
 1. Szybkość,
 2. próba mocy (skok w dal z miejsca),
 3. technika specjalna (prowadzenie piłki),
 4. technika specjalna (strzał do celu),
 5. gra – ocena umiejętności w 4 obszarach: zaangażowanie w grę w ataku, zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling),
 6. test wytrzymałości.

➤ **Harmonogram przebiegu prób:**

1. Rejestracja kandydatów.
2. Omówienie z kandydatami prób i zasad,
3. Próby 1 - 5,
4. *Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut,*
5. Próba 6 - test wytrzymałości.
6. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom.
7. Podanie wyników testu uczestnikom w terminie określonym w Harmonogramie Rekrutacji do Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Pawła II w Nadarzynie na rok szkolny 2020/2021:
 - 10.06.2020 r. godz. 9.00
 - 19.06.2020 r. godz. 9.00 *(w przypadku prób w terminie dodatkowym)*

➤ **Informacje ogólne:**

- **ocena zawodników** – do oceny próby GRA wymagana jest liczba minimum 2 członków komisji rekrutacyjnej (nauczycieli / trenerów) przypadających na 1 zespół (w grach 9x9 lub 11x11)

- **rozmiar i oznakowanie bramek - przy próbie techniki specjalnej (strzał):**

bramka 7,32m x 2,44m.

3 pkt	5 pkt	3 pkt
1 pkt	1 pkt	1 pkt

- **piłki** - do prób techniki specjalnej używamy piłek: rozmiar 5 (450g)

- **boisko do gry:**

- liczba zawodników 11x11 lub 9x9

- boisko o wymiarach wg przepisów gry w piłkę nożną

- bramki: 7,32m x 2,44m

➤ **Punktacja:**

1. Szybkość

Ocena	Punktacja	Czas w sekundach
Bardzo dobra	20	4,0''<
Dobra	15	4,2''
Przeciętna	10	4,3''
Słaba	5	4,4''
Bardzo słaba	1	>4,5''

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż)

Ocena	Punktacja	Odległość
Bardzo dobra	10	300+
Dobra	8	224 - 299 cm
Przeciętna	6	148 - 223 cm
Słaba	4	73 - 147 cm
Bardzo słaba	2	0 - 72 cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)

Ocena	Punktacja	Czas w sekundach
Bardzo dobra	10	13'' <
Dobra	8	13,01'' – 15,01''
Przeciętna	6	15,02'' – 17,02''
Słaba	4	17,03'' – 18,03''
Bardzo słaba	2	>18,04''

4. Technika specjalna (strzał): dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią),

np. zawodnik nr 1 9 pkt : 4 = 2,25 – suma punktów 2

zawodnik nr 2 14 pkt : 4 = 3,50 – suma punktów 4

Ocena	Punktacja
Bardzo dobra	5
Dobra	4
Przeciętna	3
Słaba	2
Bardzo słaba	1

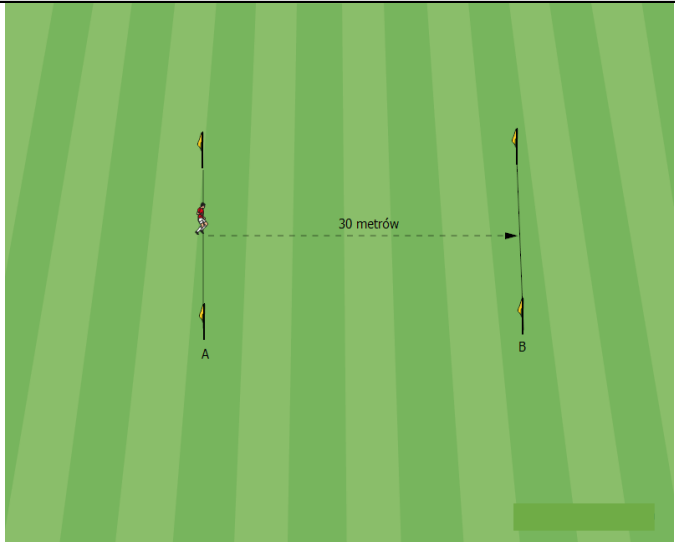
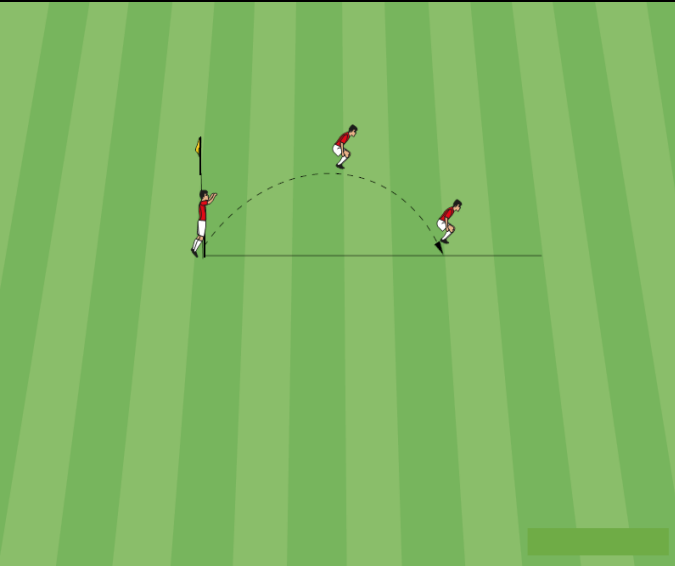
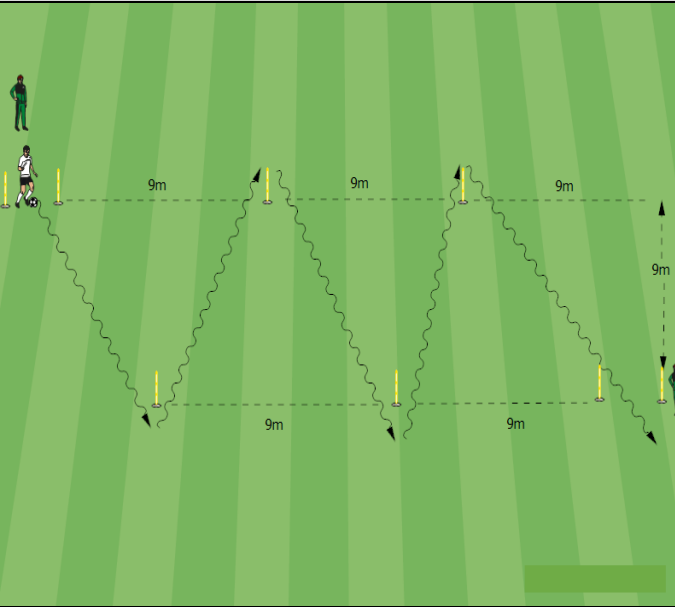
5. Gra: Komisja rekrutacyjna (trenerzy / nauczyciele) oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów. Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających (max. liczba pkt 60).

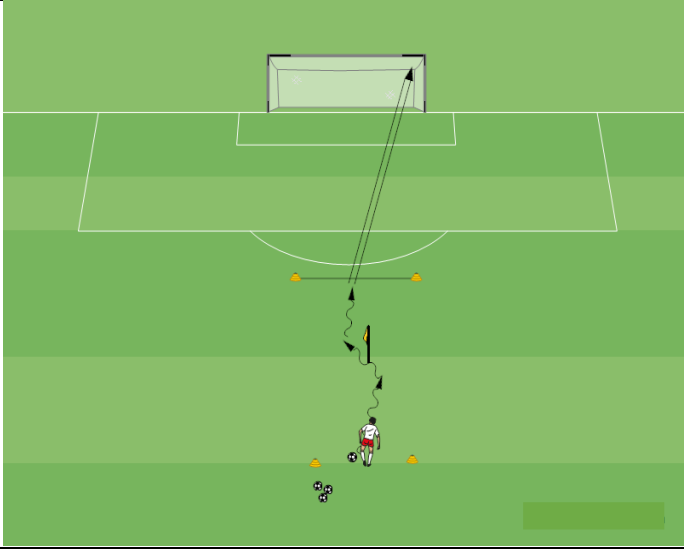
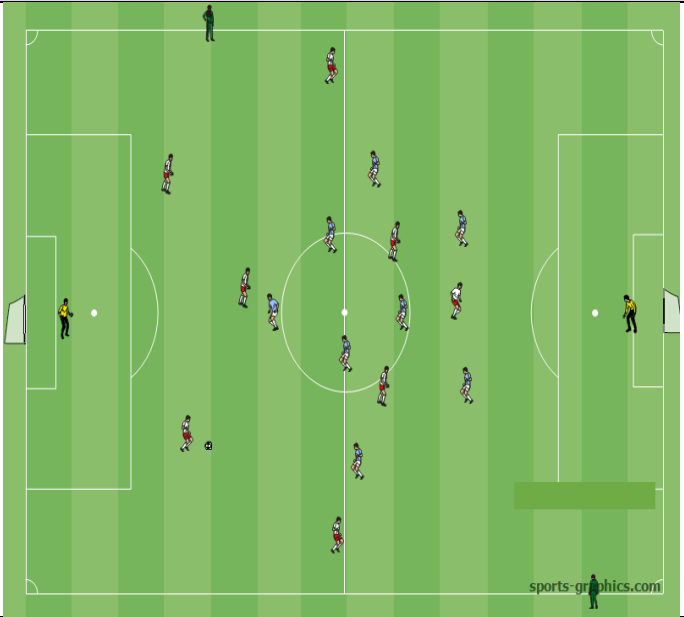
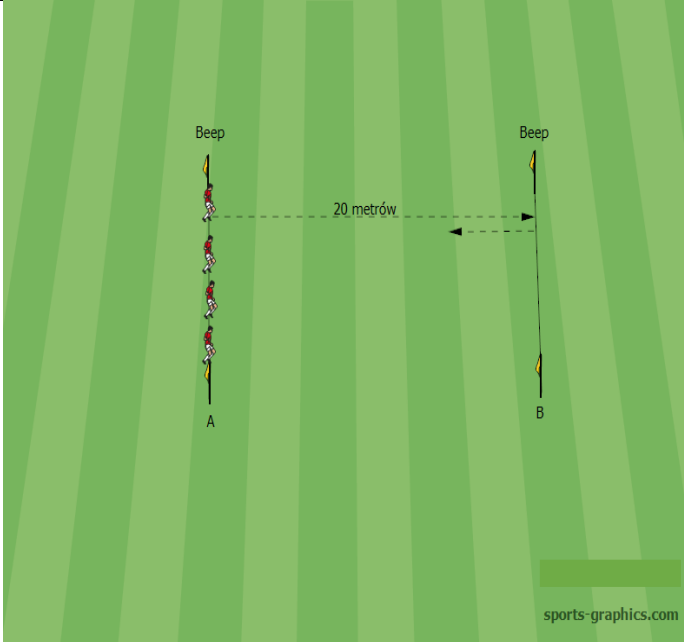
Ocena	Punktacja
Doskonała	58 - 60
Bardzo dobra	48 – 57
Dobra	35 – 47
Przeciętna	25 – 34
Słaba	12 – 24
Bardzo słaba	1 – 11

6. Test wytrzymałości

Ocena	Punktacja	Chłopcy (poziom)
Bardzo dobra	5	>12/2
Dobra	4	9/9-12/2
Przeciętna	3	8/10-9/8
Słaba	2	7/5-8/9
Bardzo słaba	1	6/2-7/4

Schematy przebiegu prób sprawnościowych.

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.		Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. Max. 20 punktów
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)		
Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.		Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć. Max. 10 punktów (tabelka)
3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)		
Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.		W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów. Max. 10 punktów (tabelka)

4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)		
Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczonej jej sekcji. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę z wiodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.		Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt. Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)
5. GRA	Boisko typu Orlik	
Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.		Oceniane elementy: - technika - taktyka - motoryka - cechy wolicjonalne Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów
6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)		
Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się szybkość.		Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pacholka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii, kończy próbę. -Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop. Max. 5 punktów (tabelka)

VI. Postanowienia końcowe

1. Maksymalna liczba punktów do zdobycia -110 pkt.
2. Próbę sprawności fizycznej uznaje się za zaliczoną, jeśli kandydat uzyska 50% wszystkich punktów możliwych do zdobycia.
3. Z prób sprawności fizycznej komisja rekrutacyjna sporządza protokół i przedstawia niezwłocznie dyrektorowi szkoły.

Nadarzyn, 28 lutego 2020 r.

.....
podpis dyrektora szkoły