**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 2021/2022**

1. Próby sprawności fizycznej przeprowadza się w terminie i miejscu określonym w Harmonogramie Rekrutacji do Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Pawła II w Nadarzynie na rok szkolny 2021/2022:

* **02.06.2021 r. godz. 16:00 – 1 TERMIN**
* **23.06.2021 r. godz. 16:00 – 2 TERMIN**

1. Próby sprawności będą przeprowadzone na boiskach treningowych klubu sportowego Legia Warszawa w Legia Training Center ul. Legionistów 3, 05-825 Książenice – I termin, II termin oraz nabór uzupełniający *(dojazd we własnym zakresie).*
2. Uzupełniająca próba sprawności fizycznego zostanie przeprowadzona na boiskach treningowych klubu sportowego Legia Warszawa w Legia Training Center ul. Legionistów 3, 05-825 Książenice, w terminie:

* **10.08.2021 r. godz. 16:00**

1. Komisję rekrutacyjną do przeprowadzenia prób sprawności fizycznej powołuje dyrektor szkoły. W charakterze obserwatora w pracach komisji może uczestniczyć przedstawiciel klubu sportowego Legia Warszawa.
2. 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 17.05 – 31.05.2021 r. Termin uzupełniający w terminie od 03.08 – 05.08.2021 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.

1. 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 2021/2022:

* 08.06.2021 r. godz. 9.00
* 28.06.2021 r. godz. 9.00
* 12.08.2021 r. godz. 9.00 *(w przypadku prób w rekrutacji uzupełniającej)*
* **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. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\30 m.png | 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 |
| 1. **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. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\skok w dal.png | 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) |
| 1. **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. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\test.png | W przypadku zawodnika lewonożnego, 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 x2,44 z odległości  20 metrów w wyznaczone jej sektory.  Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\strzał test.png | 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. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\gra 9x9..png | **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 szybkość, 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. | C:\Users\michal.libich\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\beep test.png | Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pachołka 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) |

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

Nadarzyn, 23 kwietnia 2021 r. Leszek Skrzypczak

Dyrektor Liceum Ogólnokształcącego

im. Jana Pawła II w Nadarzynie