

REGULAMIN

testu sprawnościowego do klasy czwartej sportowej

o profilu gimnastycznym

w Szkole Podstawowej nr 356 im. Ryszarda Kaczorowskiego w Warszawie

na rok szkolny 2023/2024

1. Test prób sprawnościowych do oddziału sportowego odbywa się zgodnie z harmonogramem rekrutacji w danym roku szkolnym.
2. Do testu zobowiązani są przystąpić wszyscy, którzy aplikują do klasy sportowej.
3. Warunkiem przystąpienia do próby sprawnościowej jest bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony zaświadczeniem lekarskim.
4. Próba sprawności odbywa się w małych grupach.
5. Kandydaci przystępują do testu według kolejności alfabetycznej.
6. Test sprawności fizycznej do klasy czwartej sportowej o profilu gimnastycznym obejmuje 5 prób zgodnych z wytycznymi Polskiego Związku Sportu w dyscyplinie gimnastyka.
7. Ocenie punktowej podlegają następujące składowe:
 - Sylwetka (ocena proporcjonalnej budowy i prawidłowej postawy, wzrostu, wagi, 0-10 pkt.)
 - Skłon w siadzie prostym (NN proste, stopy obciążone, 0-10 pkt.)
 - Podpór tyłem leżąc łukiem „Mostek” (RR i NN proste, 0-10 pkt.)
 - Przewrót w przód (z przysiadu do przysiadu podpartego, 0-10 pkt.)
 - Zwis na drążku (z brodą ponad drążkiem, 0-10 pkt.)

Punktacja zostaje przyznana przez trenerów gimnastyki sportowej w oparciu o poprawność wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych: prawidłową technikę, obszerność, czystość i precyzję wykonania, zdolność koordynacji i łatwość uczenia się nowych zadań ruchowych oraz obserwację uczniów podczas testu (odwaga, zdyscyplinowanie).

8. Osoby oceniające/egzaminatorzy powinni posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego.
9. Maksymalnie ze wszystkich prób kandydat może uzyskać 50 pkt.
10. Dopuszcza się jedno powtórzenie każdej próby.
11. Próbę uznaje się za zaliczoną po uzyskaniu liczby punktów > 0 , natomiast cały test sprawności fizycznej po uzyskaniu sumy punktów ≥ 20 .
12. Kwalifikację do klasy sportowej uzyskują uczniowie z największą sumaryczną liczbą punktów.

13. Kandydaci przyjmowani są do klasy czwartej sportowej o profilu gimnastycznym w kolejności łącznej liczby uzyskanych punktów licząc od liczby największej do wyczerpania miejsc.
14. Uczniów klas sportowych nie obowiązują rejonizacja.
15. Sprawdzian poziomu zdolności motorycznych w oparciu o wyżej wymienione kryteria jest głównym elementem postępowania kwalifikacyjnego.
16. Warunki organizacji:
 - Każdy z uczestników testu uczestniczy w krótkiej rozgrzewce prowadzonej przez trenerów,
 - Każda grupa kandydatów w poszczególnych turach jest zapoznana z instrukcją wykonania ćwiczenia w sposób prawidłowy i bezpieczny, obserwuje wzorcowo wykonane ćwiczenie,
 - Uczestnicy wykonują próby w asyście trenerów/egzaminatorów (jeśli jest potrzeba trener pomaga i asekuje ćwiczących).

Przewodnicząca Komisji Rekrutacyjnej

Wicedyrektor

Katarzyna Golec

Katarzyna Golec
Katarzyna Golec