



## **OGŁOSZENIE REKRUTACJA UZUPEŁNIAJĄCA**

Rodzice dzieci, którzy rekrutują do Sportowej Szkoły Podstawowej nr 3 im. Polskich Olimpijczyków przy ZSiPS w Elblągu do klas sportowych, obowiązkowo muszą zgłosić się na testy sprawnościowe z dziećmi.

Próby sprawnościowe odbędą się  
w dniach **10 - 11 maja 2023 r.** od godziny 16.00  
(w obiektach sportowych ZSiPS w Elblągu oraz Krytej pływalni ul. Robotnicza 68 )

### **Testy sprawnościowe obejmują:**

PRÓBĘ SZYBKOŚCI	- bieg na 20 m,
PRÓBĘ SKOCZNOŚCI	- skok w dal z miejsca,
PRÓBĘ SIŁY DYNAMICZNEJ	- rzut piłką lekarską (1 kg) przodem sprzed klatki piersiowej,
próby specjalistyczne	- wybór przez nauczyciela specjalistę z danej dyscypliny

O przyjęciu kandydata do wybranej klasy (grupy) decyduje liczba zdobytych punktów w testach sprawnościowych i złożenie wymaganych dokumentów w sekretariacie szkoły (w tym orzeczenie lekarza POZ oraz kwestionariusz osobowy).

### **Profile Sportowe:**

- Piłka Nożna
- Piłka Ręczna
- Piłka Siatkowa
- Pływanie
- Lekkoatletyka
- Judo
- Taniec
- Łyżwiarstwo figurowe z elementami tańca

## **PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

### **SZYBKOŚĆ - bieg na 20 m,**

- a/ próba jest przeprowadzana na sztucznej nawierzchni lekkoatletycznej,
- b/ start z pozycji wysokiej,
- c/ pomiar czasu ręczny, z dokładnością do 1/10 sek.,
- d/ liczy się najlepszy wynik z dwóch wykonywanych prób,
- e/ uzyskany czas przeliczany jest na punkty,
- f/ możliwość uzyskania od 1 – 50 punktów.

### **SKOCZNOŚĆ - skok w dal z miejsca,**

- a/ próba jest przeprowadzana na skoczni w dal,
- b/ odbicie obunóż z miejsca, lądowanie na materacu,
- c/ pomiar skoku w centymetrach (liczy się ostatni ślad na materacu),
- d/ liczy się najlepszy wynik z trzech wykonywanych prób,
- e/ uzyskany wynik przeliczany jest na punkty,
- f/ możliwość uzyskania od 1 – 50 punktów.

### **SIŁA - rzut piłką lekarską (1 kg) przodem sprzed klatki piersiowej,**

- a/ próba jest przeprowadzana na sztucznej nawierzchni lekkoatletycznej,
- b/ piłka gumowa o wadze 1 kg,
- c/ wyrzut piłki stojąc obunóż sprzed klatki piersiowej oburącz,
- d/ pomiar rzutu z dokładnością do 5 cm, liczy się ślad (środek) piłki,
- e/ liczy się najlepszy wynik z trzech wykonywanych prób,
- f/ uzyskany wynik przeliczany jest na punkty,
- g/ możliwość uzyskania od 1 – 50 punktów.

**Kandydat może podczas prób sprawnościowych uzyskać maksymalnie 200 pkt.**

**Warunkiem zaliczenia prób przez kandydata jest uzyskanie:**

- **minimum 100 pkt z testów sprawnościowych**
- oraz**
- **minimum 30 punktów z testów specjalistycznych**

**ZAPRASZAMY !**

**DYREKCJA SZKOŁY**

*Nauczyciele wychowania fizycznego*