



OGŁOSZENIE

Rodzice dzieci, którzy rekrutują do Sportowej Szkoły Podstawowej nr 3 im. Polskich Olimpijczyków przy ZSiPS z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Elblągu do klas pierwszych sportowych w roku szkolnym 2024/2025, obowiązkowo muszą zgłosić się na testy sprawnościowe z dziećmi.

**Próby sprawnościowe odbędą się
w dniach 11, 12, 13 marca 2024 r. od godziny 16.00**

(w obiektach sportowych ZSiPS z OMS w Elblągu: SSP nr 3 ul. Agrykola 6, hali 4LO ul. Henryka Sienkiewicza 4 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 przed klatki piersiowej,
PRÓBĘ WYTRZYMAŁOŚCI	- bieg na 150m
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 dla klas pierwszych w roku szkolnym 2024/2025:

- Piłka Nożna
- Pływanie
- Lekkoatletyka
- Taniec
- Łyżwiarstwo figurowe z elementami rolkarstwa figurowego
- **NOWOŚĆ!!** Łyżwiarstwo szybkie dziewcząt i chłopców

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 materac,
- 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.

Wytrzymałość - bieg na 150 m

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

Kandydat może podczas prób sprawnościowych uzyskać maksymalnie 250 pkt.

Warunkiem zaliczenia prób przez kandydata jest uzyskanie:

- **minimum 150 pkt z testów sprawnościowych**

oraz

- **minimum 30 punktów z testów specjalistycznych**

ZAPRASZAMY !

DYREKCJA SZKOŁY

Nauczyciele wychowania fizycznego