



## OGŁOSZENIE

### REKRUTACJA UZUPEŁNIAJĄCA - testy sprawnościowe

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

Próby sprawnościowe odbędą się  
w dniu **9 maja 2024 r.** od godziny **16.00**

(w obiektach sportowych ZSiPS w Elblągu oraz Krytej pływalni ul. Robotnicza 68 )

#### Testy sprawnościowe obejmują:

##### klasy I - III

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
<b>próby specjalistyczne</b>	<b>- wybór przez nauczyciela specjalistę z danej dyscypliny</b>

##### klasy IV - V

PRÓBĘ SZYBKOŚCI	- bieg na 20 m,
PRÓBĘ SKOCZNOŚCI	- skok w dal z miejsca,
PRÓBĘ SIŁY DYNAMICZNEJ	- rzut piłką lekarską
PRÓBĘ WYTRZYMAŁOŚCI	- bieg na 300m
<b>próby specjalistyczne</b>	<b>- wybór przez nauczyciela specjalistę z danej dyscypliny</b>

##### klasy VI - VII

PRÓBĘ SZYBKOŚCI	- bieg na 20 m,
PRÓBĘ SKOCZNOŚCI	- skok w dal z miejsca,
PRÓBĘ SIŁY DYNAMICZNEJ	- rzut piłką lekarską
PRÓBĘ WYTRZYMAŁOŚCI	- bieg na 600m – dziewczęta
	- bieg na 1000m - chłopcy
<b>próby specjalistyczne</b>	<b>- wybór przez nauczyciela specjalistę z danej dyscypliny</b>

O przyjęciu kandydata do wybranej klasy (grupy) decyduje liczba zdobytych punktów w testach sprawnościowych i złożenie wymaganych dokumentów w sekretariacie szkoły (wniosek, zgodę rodziców oraz orzeczenie lekarza POZ ).

## Profile Sportowe:

### **KLASA I**

1. Piłka nożna
2. Pływanie
3. Lekkoatletyka
4. Taniec
5. **Łyżwiarstwo szybkie z elementami wrotkarstwa – NOWOŚĆ!**

### **KLASY II - VII**

1. Piłka ręczna - klasy IV, V, VI, VII
2. Lekkoatletyka – klasy II, III, IV, V
3. Judo – klasy IV, V, VI, VII
4. Piłka siatkowa – klasy IV, V, VI, VII
5. Piłka nożna – klasy II, IV, V, VI, VII
6. Pływanie – klasy II, IV, V, VI, VII
7. Taniec – klasy II
8. Łyżwiarstwo figurowe z elementami tańca – klasy IV, V, VI

## **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 dwóch wykonywanych prób,
- e/ uzyskany wynik przeliczany jest na punkty,
- f/ możliwość uzyskania od 1 – 50 punktów.

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

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

**Wytrzymałość - bieg na 150m / 300m / 600m / 1000m**

- 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*