

KRYTERIA REKRUTACJI ABSOLWENTÓW GIMNAZJÓW DO KLASY SPORTOWEJ – PIŁKA RĘCZNA

Warunki przyjęcia do klasy sportowej – piłka ręczna:

- złożenie podania o przyjęcie do szkoły (wg wzoru ustalonego przez szkołę),
- złożenie oryginału świadectwa ukończenia gimnazjum,
- złożenie oryginału zaświadczenia o szczegółowych wynikach egzaminu gimnazjalnego,
- złożenie innych dokumentów, jeśli kandydat je posiada, potwierdzających jego udział w olimpiadach i konkursach od szczebla powiatowego do ogólnopolskiego,
- uzyskanie pozytywnych wyników prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez Związek Piłki Ręcznej w Polsce,
- złożenie orzeczenia lekarskiego o posiadaniu bardzo dobrego stanu zdrowia, wydanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej,
- złożenie pisemnej zgody rodziców (opiekunów prawnych).

Dokumentami potwierdzającymi wolę podjęcia nauki w szkole są oryginał świadectwa ukończenia gimnazjum i oryginał zaświadczenia o wynikach egzaminu gimnazjalnego.

WYKAZ TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH:

1. TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ – J. NOSZCZAKA

Dziewczęta

| Wynik testu | Poziom sprawności | Punkty naborowe |
|--------------------------|-------------------|-----------------|
| 241 i więcej punktów | wysoki | 50 |
| 160 - 240 punktów | średni | 30 |
| 179 i mniej punktów | niski | 20 |

Chłopcy

| Wynik testu | Poziom sprawności | Punkty naborowe |
|--------------------------|-------------------|-----------------|
| 300 i więcej punktów | wysoki | 50 |
| 220 - 299 punktów | średni | 30 |
| 219 i mniej punktów | niski | 20 |

Test sprawności ukierunkowanej – J. Noszczaka

Opis prób w kolejności ich wykonywania:

1. Bieg na 30 m.

- Wyznaczamy odcinek 30 m. z zaznaczeniem linii startu i mety, które winny być ograniczone stojakami o wysokości 150 cm. Bieg wykonywany jest pojedynczo, z miejsca, ze startu wysokiego na sygnał sędziego startowego gwizdkiem po uprzedniej komendzie „na miejsca”. - Dopuszcza się 2 próby.

2. Rzut piłką lekarską – 2 kg. – przodem i tyłem

- Rzuty wykonuje się z miejsca, sprzed linii, w rozkroku, trzymając piłkę oburącz przodem i tyłem do kierunku rzutu.
- Po rzucie zawodnik nie może przekroczyć linii jakkolwiek częścią ciała.
- Dopuszcza się po 3 próby przodem i tyłem.
- Ostateczny wynik próby stanowi suma najlepszych rzutów przodem i tyłem.

3. Pięcioskok.

- Pięcioskok wykonywany jest sprzed linii, z miejsca, z odbicia obunóż z lądowaniem na obie nogi.
- Pomiędzy odbiciem obunóż a lądowaniem należy wykonać odbicia jednonóż w rytmie – LN-PN-LN-PN lub PN-LN-PN-LN.
- Odległość mierzymy jak w skoku w dal – od linii do najbliższego punktu zaznaczonego po lądowaniu.
- Dopuszcza się 2 próby.

4. Rzut piłką ręczną na odległość

- Rzuty wykonujemy z miejsca, jednorącz z podłoża.
- Podczas rzutu jedna stopa winna cały czas dotykać podłoża.
- Po rzucie nie można przekraczać linii.
- Rzuty mierzymy po linii prostej prostopadłej do linii startowej – rzutu.
- Dopuszcza się 3 próby.

5. Bieg wahadłowy na 300 m.

- Wyznaczamy odcinek 30 m. i ograniczamy go stojakami – chorągiewkami o wysokości 150 cm.
- Z jednej strony odcinka 30 m. rysujemy 2 m. linię startu i mety.
- Zawodnik startuje na sygnał gwizdkiem po uprzedniej komendzie na „miejsca” i pokonuje dziesięciokrotnie odcinki 30 m. obiegając za każdym razem stojaki – chorągiewki.
- Dopuszcza się 1 próbę.

Tabela punktowa

| PKT | Bieg na 30 m. | Rzut p. lekarską 2 kg. | Pięcioskok | Rzut piłką ręczną | Bieg wahadłowy na 300 m. | PKT |
|-----|---------------|------------------------|------------|-------------------|--------------------------|-----|
| 80 | 3.70 | 30.00 | 13.50 | 43.00 | 58,0 | 80 |
| 79 | 3.72 | 29.80 | 13.45 | 42.80 | 58,2 | 79 |
| 78 | 3.74 | 29.60 | 13.40 | 42.60 | 58,4 | 78 |
| 77 | 3.76 | 29.40 | 13.35 | 42.40 | 58,6 | 77 |
| 76 | 3.78 | 29.20 | 13.30 | 42.20 | 58,8 | 76 |
| 75 | 3.80 | 29.00 | 13.25 | 42.00 | 59,0 | 75 |
| 74 | 3.82 | 28.80 | 13.20 | 41.80 | 59,2 | 74 |
| 73 | 3.84 | 28.60 | 13.15 | 41.60 | 59,4 | 73 |
| 72 | 3.86 | 28.40 | 13.10 | 41.40 | 59,6 | 72 |
| 71 | 3.88 | 28.20 | 13.05 | 41.20 | 59,8 | 71 |
| 70 | 3.90 | 28.00 | 13.00 | 41.00 | 60,0 | 70 |
| 69 | 3.92 | 27.80 | 12.95 | 40.80 | 60,2 | 69 |
| 68 | 3.94 | 27.60 | 12.90 | 40.60 | 60,4 | 68 |
| 67 | 3.96 | 27.40 | 12.85 | 40.40 | 60,6 | 67 |
| 66 | 3.98 | 27.20 | 12.80 | 40.20 | 60,8 | 66 |

| | | | | | | |
|----|------|-------|-------|-------|------|----|
| 65 | 4.00 | 27.00 | 12.75 | 40.00 | 61,0 | 65 |
| 64 | 4.02 | 26.80 | 12.70 | 39.80 | 61,2 | 64 |
| 63 | 4.04 | 26.60 | 12.65 | 39.60 | 61,4 | 63 |
| 62 | 4.06 | 26.40 | 12.60 | 39.40 | 61,6 | 62 |
| 61 | 4.08 | 26.20 | 12.55 | 39.20 | 61,8 | 61 |
| 60 | 4.10 | 26.00 | 12.50 | 39.00 | 62,0 | 60 |
| 59 | 4.12 | 25.80 | 12.45 | 38.80 | 62,2 | 59 |
| 58 | 4.14 | 25.60 | 12.40 | 38.60 | 62,4 | 58 |
| 57 | 4.16 | 25.40 | 12.35 | 38.40 | 62,6 | 57 |
| 56 | 4.18 | 25.20 | 12.30 | 38.20 | 62,8 | 56 |
| 55 | 4.20 | 25.00 | 12.25 | 38.00 | 63,0 | 55 |
| 54 | 4.22 | 24.80 | 12.20 | 37.80 | 63,4 | 54 |
| 53 | 4.24 | 24.60 | 12.15 | 37.60 | 63,8 | 53 |
| 52 | 4.26 | 24.40 | 12.10 | 37.40 | 64,2 | 52 |
| 51 | 4.28 | 24.20 | 12.05 | 37.20 | 64,6 | 51 |
| 50 | 4.30 | 24.00 | 12.00 | 37.00 | 65,0 | 50 |
| 49 | 4.32 | 23.80 | 11.95 | 36.80 | 65,4 | 49 |
| 48 | 4.34 | 23.60 | 11.90 | 36.60 | 65,8 | 48 |
| 47 | 4.36 | 23.40 | 11.85 | 36.40 | 66,2 | 47 |
| 46 | 4.38 | 23.20 | 11.80 | 36.20 | 66,6 | 46 |
| 45 | 4.40 | 23.00 | 11.75 | 36.00 | 67,0 | 45 |
| 44 | 4.42 | 22.80 | 11.70 | 35.80 | 67,4 | 44 |
| 43 | 4.44 | 22.60 | 11.65 | 35.60 | 67,8 | 43 |
| 42 | 4.46 | 22.40 | 11.60 | 35.40 | 68,2 | 42 |
| 41 | 4.48 | 22.20 | 11.55 | 35.20 | 68,6 | 41 |
| 40 | 4.50 | 22.00 | 11.50 | 35.00 | 69,0 | 40 |
| 39 | 4.52 | 21.80 | 11.40 | 34.80 | 69,4 | 39 |
| 38 | 4.54 | 21.60 | 11.30 | 34.60 | 69,8 | 38 |
| 37 | 4.56 | 21.40 | 11.20 | 34.40 | 70,2 | 37 |
| 36 | 4.58 | 21.20 | 11.10 | 34.20 | 70,6 | 36 |
| 35 | 4.60 | 21.00 | 11.00 | 34.00 | 71,0 | 35 |
| 34 | 4.64 | 20.80 | 10.90 | 33.80 | 71,4 | 34 |
| 33 | 4.68 | 20.60 | 10.80 | 33.60 | 71,8 | 33 |
| 32 | 4.72 | 20.40 | 10.70 | 33.40 | 72,2 | 32 |
| 31 | 4.76 | 20.20 | 10.60 | 33.20 | 72,6 | 31 |
| 30 | 4.80 | 20.00 | 10.50 | 33.00 | 73,0 | 30 |
| 29 | 4.84 | 19.80 | 10.40 | 32.50 | 73,5 | 29 |
| 28 | 4.88 | 19.60 | 10.30 | 32.00 | 74,0 | 28 |
| 27 | 4.92 | 19.40 | 10.20 | 31.50 | 74,5 | 27 |
| 26 | 4.96 | 19.20 | 10.10 | 31.00 | 75,0 | 26 |
| 25 | 5.00 | 19.00 | 10.00 | 30.50 | 75,5 | 25 |
| 24 | 5.04 | 18.80 | 09.90 | 30.00 | 76,0 | 24 |
| 23 | 5.08 | 18.60 | 09.80 | 29.50 | 76,5 | 23 |
| 22 | 5.12 | 18.40 | 09.70 | 29.00 | 77,0 | 22 |
| 21 | 5.16 | 18.20 | 09.60 | 28.50 | 77,5 | 21 |
| 20 | 5.20 | 18.00 | 09.50 | 28.00 | 78,0 | 20 |
| 19 | 5.25 | 17.80 | 09.40 | 27.50 | 78,5 | 19 |
| 18 | 5.30 | 17.60 | 09.30 | 27.00 | 79,0 | 18 |
| 17 | 5.35 | 17.40 | 09.20 | 26.50 | 79,5 | 17 |
| 16 | 5.40 | 17.20 | 09.00 | 26.00 | 80,0 | 16 |
| 15 | 5.45 | 17.00 | 08.80 | 25.50 | 80,5 | 15 |
| 14 | 5.50 | 16.50 | 08.60 | 25.00 | 81,0 | 14 |
| 13 | 5.60 | 16.00 | 08.40 | 24.50 | 82,0 | 13 |

| | | | | | | |
|----|------|-------|-------|-------|------|----|
| 12 | 5.70 | 15.50 | 08.20 | 24.00 | 83,0 | 12 |
| 11 | 5.80 | 15.00 | 08.00 | 23.00 | 84,0 | 11 |
| 10 | 5.90 | 14.50 | 07.80 | 22.00 | 85,0 | 10 |

2. Beep test – ocena wydolności tlenowej.

Bieg wahadłowy („w tę i z powrotem”) na odcinku 20 m z prędkością biegu zwiększającą się stopniowo co 1 min, sterowaną sygnałem dźwiękowym.

Dziewczęta

| Wynik testu | Poziom wydolności | Punkty naborowe |
|-------------------------|-------------------|-----------------|
| 13 i wyższy | wysoki | 50 |
| 9 - 12 ukończony | średni | 30 |
| 8 i poniżej | niski | 20 |

Chłopcy

| Wynik testu | Poziom wydolności | Punkty naborowe |
|--------------------------|-------------------|-----------------|
| 15 i wyższy | wysoki | 50 |
| 11 - 14 ukończony | średni | 30 |
| 10 i poniżej | niski | 20 |

DODATKOW KRYTERIA REKRUTACJI UCZNIÓW

Jeżeli program nauczania piłki ręcznej realizowany w szkole lub oddziale współpracującym z ZPRP wymaga od kandydatów szczególnych indywidualnych predyspozycji, na uzasadniony wniosek dyrektora szkoły, Związek Piłki Ręcznej w Polsce może zatwierdzić inne testy lub sprawdziany.

KRYTERIA REKRUTACJI UCZNIÓW – WARTOŚĆ PUNKTÓW NABOROWYCH

LO – klasa sportowa – piłka ręczna,

| testy naborowe do klas pierwszych | maksymalna wartość punktów naborowych |
|--|---------------------------------------|
| Beep test - test biegowy oceniający wydolność tlenową. | 50 |
| Test sprawności ukierunkowanej J. Noszczaka | 50 |
| RAZEM | 100 |

Wykaz testów rekomendowanych przez ZPRP z opisem znajduje się na stronie internetowej <http://smykinaorliki.zprp.org.pl/edu/>.