

KRYTERIA REKRUTACJI ABSOLWENTÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH 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 szkoły podstawowej,
- złożenie oryginału zaświadczenia o szczegółowych wynikach egzaminu ósmoklasisty,
- 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 szkoły podstawowej i oryginał zaświadczenia o wynikach egzaminu ósmoklasisty.

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/>.