

ZASADY REKRUTACJI DO XII LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W ZESPOLE SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO NR 3 „PIETRASZE” W BIAŁYMSTOKU

Terminy egzaminów sprawnościowych ustala każda Szkoła Mistrzostwa Sportowego osobno, z powiadomieniem Polskiego Związku Narciarskiego (PZN) i Polskiego Związku Badmintonu (PZBad.) o jego terminie, podając go do publicznej wiadomości na swojej stronie internetowej. Egzamin sprawnościowy podzielony zostanie na dwa dni. Pierwszy dzień egzaminów to weryfikacja aktualnych danych o zawodniku, stanu zdrowia, zgody rodziców/opiekunów prawnych na udział w testach (po przyjęciu – zgoda na udział w zawodach i akcjach szkoleniowych) oraz część Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF). Drugi dzień to dokończenie MTSF oraz testów ukierunkowanych w sportach: narciarstwo biegowe i badminton.

Komisja Rekrutacyjna Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego Nr 3 „Pietrasze” w Białymstoku (ZSOMS3) po przeprowadzeniu postępowania kwalifikacyjnego, ma możliwość: **przyjęcia do szkoły z pominięciem testów sprawności fizycznej dla zawodników którzy dostarczą dokument potwierdzający poniższe:**

narciarstwo biegowe

- posiadają drugą lub trzecią klasę sportową
- udział w jednej z edycji Pucharu Azotów – Puchar Polski, sezonu 2020/2021
- zajęcie miejsca 1 - 6 indywidualnie w łącznej klasyfikacji Podlaskiej Ligi Narciarskiej 2021
- zajęcie miejsca 1-3 w klasyfikacji zespołowej Igrzysk Młodzieży Szkolnej w 2021 roku (uczestniczyć w składzie zespołu).

badminton

- posiadają drugą lub trzecią klasę sportową
- zajęcie miejsca 1-3 w klasyfikacji zespołowej Igrzysk Młodzieży Szkolnej w 2020/2021 roku (uczestniczyć w składzie zespołu).
- zajęcie miejsca 1-3 w klasyfikacji zespołowej Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików w 2020/2021 roku (uczestniczyć w składzie zespołu).
- zajęcie miejsca 1-8 w Indywidualnych Mistrzostwach Polski Młodzików w latach 2020-2021.

Dodatkowo

Dyrektor Szkoły ma prawo zwolnić z testów zawodnika/zawodniczkę na uzasadniony wniosek trenera, przyjmując kandydata do klasy I na podstawie dokumentów tj. aktualnych badań lekarskich oraz osiągniętych wyników sportowych.

Dokument potwierdzający mogą wystawiać: polskie związki sportowe, okręgowe związki sportowe i Podlaski Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy w Białymstoku.

UJEDNOLICONE KRYTERIA KWALIFIKACYJNE NABORU 2021/2022.

1. WERYFIKACJA STANU ZDROWIA

Zawodnik /czka/ zobowiązany/a jest do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o braku przeszkód zdrowotnych do podjęcia treningów, udziału w zawodach i akcjach szkoleniowych w szkole mistrzostwa sportowego lub ważnej książeczki sportowca.

2. TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Minimalny próg dla pozytywnego zaliczenia postępowania kwalifikacyjnego z maksymalną ilością punktów naborowych to 401 punktów i więcej MTSF wynikającej z tabeli - normy sprawności fizycznej.

Egzamin sprawnościowy, na który składają się: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej oraz testy ukierunkowane dla poszczególnych sportów opracowanych przez PZN i PZBad.

NORMY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ MTSF:

SPRAWNOŚĆ	SUMA PUNKTÓW	ILOŚĆ PUNKTÓW ZA JEDNĄ PRÓBĘ
WYBITNA	641 i więcej	81 i więcej
WYSOKA	561-640	71-80
ŚREDNIA	481-560	61-70

NISKA	401-480	51-60
BARDZO NISKA	400 i mniej	50 i mniej

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – max. 30 pkt. wg skali ocen, a w szczególności:
401 i więcej pkt. MTSF daje 30 pkt. naborowych,
380-400 pkt. MTSF daje 25 pkt. naborowych,
350-379 pkt. MTSF daje 20 pkt. naborowych,
mniej niż 349 pkt. MTSF daje 5 pkt. naborowych.

3. TESTY UKIERUNKOWANE:

A) Biegi narciarskie:

Bieg na nartorolkach techniką łyżwową oraz techniką klasyczną - ocenie podlega technika biegu na wyznaczonej trasie.

Maksymalna ocena za technikę klasyczną wynosi 10 pkt.

oraz za technikę łyżwową wynosi 10 pkt.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

Suma max. 20 pkt.

B) Badminton

Podstawowe uchwyt rakiety i umiejętność płynnej ich zmiany

- uchwyt neutralny – forhendowy
- uchwyt z kciukiem – bekhendowy

Max. 5 pkt.

Umiejętności techniczne w zakresie uderzeń

- serw forhendowy długi – kierowany do wewnątrz/ na zewnątrz pola serwisowego
- serw bekhendowy krótki – kierowany do środka / na zewnątrz pola serwisowego
- flik serw bekhendowy – kierowany do środka / na zewnątrz pola serwisowego
- forhend net hot (po prostej i w poprzek siatki)
- forhend spin net hot
- backhand net hot (po prostej i w poprzek siatki)
- backhand spin net hot
- forhend lob
- backhand lob
- forhend zbiecie po prostej i po przekątnej
- backhand zbiecie po prostej i po przekątnej
- forhend płaska po prostej i po przekątnej
- backhand płaska po prostej i po przekątnej
- forhend obrona – do siatki (po prostej i po przekątnej) i do tyłu kortu
- backhand obrona – do siatki (po prostej i po przekątnej) i do tyłu kortu
- forhend clear atakujący i obronny , po prostej i po przekątnej
- forhend drop nadcięty i podcięty po prostej i po przekątnej
- backhand drop podcięty po prostej i po przekątnej
- backhand clear atakujący i obronny po prostej
- forhend dookoła głowy

Max. 10 pkt.

Umiejętności techniczne w zakresie pracy nóg

- naskok
- dojście do siatki do prawego narożnika i powrót do środka kortu
- dojście do siatki do lewego narożnika i powrót do środka kortu
- dojście do prawego tylnego narożnika i powrót do środka kortu
- dojście do lewego tylnego narożnika i powrót do środka kortu
- dojście do boku kortu obronne
- dojście do boku kortu atakujące – blok

Max. 5 pkt.

Ocenia 2 trenerów szkolnych.

Suma maksymalna z badmintonu - 20 pkt.

Dodatkowe kryteria naboru uczniów do klas mistrzostwa sportowego i sportowych o profilu badmintona i narciarstwa biegowego – poziom I klasy Liceum 2021/2022:

Sprawność fizyczna mierzona testem MTSF, gdzie wynik testu MTSF nie może być niższy niż 401 pkt. – max. 30 pkt.

Egzamin ósmoklasisty: % z języka polskiego i matematyki mnoży się przez 0,35, a z języka nowożytnego mnoży się przez 0,3 – max. 80 pkt.

Za świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem – 7 pkt.

Za konkursy o zasięgu ponadwojewódzkim organizowanym przez kuratorów oświaty – max. 10 pkt.

Za konkursy przedmiotowe organizowane przez kuratorów – max. 10 pkt.

Za inne konkursy ponadwojewódzkie i wojewódzkie – max. 10 pkt.

Za wysokie miejsca w zawodach sportowych od szczebla powiatowego do międzynarodowego – max. 4 pkt.

Za aktywność społeczną – max. 3 pkt.

Za oceny na świadectwie z matematyki i języka polskiego – max. po 18 pkt., za język nowożytny i biologię - max. po 18 pkt.

W przypadku większej liczby kandydatów spełniających warunki niż liczba wolnych miejsc w szkole lub oddziale na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności fizycznej

W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łączne kryteria o których mowa powyżej w punktach 1-9.

Do klasy I publicznej szkoły ponadpodstawowej, oddziału mistrzostwa sportowego w publicznej szkole ponadpodstawowej ogólnodostępnej przyjmuje się kandydatów, którzy spełniają odpowiednio warunki sprawnościowe i dodatkowe.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.:

- szybkość,
- skoczność,
- wytrzymałość,
- siła dłoni,
- siła rąk i barków,
- zwinność,
- siła mięśni brzucha,
- gibkość.

Badania sprawności kondycyjnej zaleca się przeprowadzać w ciągu dwóch dni, przy czym próby 1,2,3 w pierwszym, zaś 4,5,6,7,8 w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się jednego dnia, próby wytrzymałościowe powinno mierzyć się jako ostatnie. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

- a) wykonanie - na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) pomiar - czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
- c) uwagi - bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) sprzęt i pomoce-stoper, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- a) wykonanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;

- b) pomiar-skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi-skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce - piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

- 1000 m - dla chłopców
- 800 m - dla dziewcząt

- a) wykonanie - na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
- b) pomiar - czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- c) uwagi-bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) sprzęt i pomoce-stoper, lista badanych.

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

- a) wykonanie - badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;
- b) pomiar - siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;
- c) uwagi - dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna;
- d) sprzęt i pomoce-dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

5. Wytrzymanie w zwisie na drążku-próba siły rąk i barków:

- a) wykonanie - z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;
- b) pomiar - próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
- c) uwagi - drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;
- d) sprzęt i pomoce - drążek lub poręczce, krzesło, stoper, lista badanych.

6. Bieg zwinnosciowy (4x10m):

- a) wykonanie-na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- b) pomiar-próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.

Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

- c) uwagi-próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce - stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

7. Skłony w przód z leżenia tyłem-próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) uwagi - badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
- d) sprzęt i pomoce-materac, stoper, lista badanych.

8. Skłon tułowia w przód-siła gibkości:

a) wykonanie - badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziאלce;

b) pomiar-próbe wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm

MTSF tabela punktacyjna wiek 15 lat

DZIEWCZĘTA 15 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	s	s	liczba	cm
100				48				
99		248	133			8,2	41	
98	6,2							
97						8,3		27
96		247	134					
95				47		8,4		
94	6,3	246	135				40	
93						8,5		
92		245	136					
91	6,4			46		8,6		
90		244	137				39	26
89		243				8,7		
88	6,5	242	138	45				
87		241				8,8		
86		240	139	44			38	
85	6,6					8,9		
84		237	140	43				25
83						9,0		
82	6,7	234	141	42		9,1	37	
81			142			9,2		
80	6,8	231	143	41	60	9,3		
79		229			57	9,4	36	24
78	6,9	227	147	40	55	9,5		
77		225			53	9,6	35	
76	7,0	223	150	39	51	9,7		
75		221	152		49	9,8	34	23
74	7,1	219	154	38	47	9,9		
73		216	156		45	10,1	33	
72	7,2	214	158	37	43	10,2		22
71		212	161		41	10,3	32	
70	7,3	210	165	36	40	10,4		21
69	7,4	208	169		38	10,5	31	
68		205	173	35	36	10,6		20
67	7,5	203	177		35	10,7	30	19
66	7,6	201	181	34	33	10,8		
65	7,7	199	185		31	11,0	29	18
64	7,8	197	189	33	30	11,1		17
63		194	193		29	11,2	28	
62	7,9	192	197	32	27	11,3		16
61		190	201		26	11,4	27	
60	8,0	188	205	31	24	11,5		15
59	8,1	186	209		22	11,7	26	14
58	8,2	183	212	30	21	11,8		
57		181	216		20	11,9	25	13
56	8,3	179	220	29	19	12,0		12

55	8,4	177	223		18	12,1	24	
54	8,5	175	227	28	16	12,2		11
53		172	230		14	12,3	23	
52	8,6	170	234	27	13	12,4		10
51	8,7	168	237		11	12,5	22	9
50	8,8	166	241	26	10	12,6		
49	8,9	164	244		8	12,7	21	9
48		161	248	25	7	12,8		8
47	9,0	159	251		5	12,9	20	
46	9,1	157	255	24	3	13,0		7
45	9,2	155	258		2	13,2	19	6
44	9,3	153	260	23	1	13,3		
43		150	265			13,4	18	5
42	9,4	148	269	22		13,5		4
41	9,5	146	272			13,7	17	
40	9,6	144	276	21		13,8		3
39		142	280			13,9	16	2
38	9,7	139	283	20		14,0		
37	9,8	137	290			14,1	15	1
36	9,9	135	294	19		14,3		0
35	10,0	133	297			14,4	14	- 1
34		131	301	18		14,5		
33	10,1	128	304			14,6	13	- 2
32	10,2	126	308	17		14,7		- 3
31	10,3	124	312			14,8	12	
30	10,4	122	316	16		15,0		- 4
29	10,5	120	320			15,1	11	- 5
28	10,6	118	324	15		15,2		- 6
27		116	328			15,3	10	
26	10,9	114	332	14		15,4		- 7
25		112	336			15,6	9	- 8
24	11,2	110	340	13		15,7		
23		108	344			15,8	8	- 9
22	11,5	106	348	12				- 10
21			352			15,9	7	
20	11,8	103	356					- 11
19			359	11		16,0		- 12
18	12,1	100	362				6	
17			365			16,1		- 13
16	12,2	97	368					
15			371	10		16,2	5	- 14
14	12,3	94	374					
13		93	377					- 15
12	12,4	92	380			16,3		
11		91	382				4	- 16
10	12,5	90	384	9				
9		89	386					- 17
8	12,6	88	387			16,4		
7		87					3	- 18
6	12,7	86	388					
5		85						- 19
4	12,8	84	389	8				
3		83				16,5	2	- 20
2	12,9	82	390					
1		81						- 21

CHŁOPCY 15 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kg	s	s	liczba	cm
100			151	71				32
99		297				7,2	44	
98			152		23			
97		296				7,3		
96	5,4		153					
95		295		70	22	7,4		
94		294	154				43	31
93		293				7,5		
92		292	155		21			
91	5,5	291				7,6		
90		290	156	69			42	
89					20	7,7		30
88		287	157					
87	5,6		158			7,8		
86		284	159	68	19		41	
85			160			7,9		29
84	5,7	281	161					
83			163	67	18	8,0	40	
82		278	164			8,1		28
81	5,8	276	166	66		8,2	39	
80		274	168	65	17	8,3		
79		272	170	64		8,4	38	27
78	5,9	270	171	63	16	8,5		
77		268	172	62		8,6		26
76	6,0	266	174	61		8,7	37	25
75		264	176		15	8,8		
74	6,1	262	178	60		8,9		24
73		260	179		14	9,0	36	23
72	6,2	258	181	59		9,1		22
71		256	183	58		9,2	35	
70	6,3	253	185	57	13	9,3		21
69		251	187	56		9,4	34	20
68	6,4	248	189	55		9,5		19
67	6,5	246	192	54	12	9,6		18
66	6,6	243	195	53		9,7	33	
65		241	198		11	9,8		17
64	6,7	239	200	52		9,9	32	16
63	6,8	236	203	51		10,0		
62		234	206	50	10	10,1	31	15
61	6,9	231	209	49		10,2		14
60	7,0	229	212	48	9	10,3	30	13
59		226	215	47		10,4		
58	7,1	224	219	46		10,5	29	12
57	7,2	221	222		8	10,6		11
56	7,3	219	225	45		10,7		10
55		217	229	44		10,8	28	
54	7,4	214	232	43	7	10,9		9
53	7,5	212	236	42		11,0	27	8
52	7,6	209	239	41	6	11,1		7
51		207	242	40		11,2	26	
50	7,7	204	246	39	5	11,3		6
49	7,8	202	249	38		11,4	25	5
48		200	253		4	11,5		4
47	7,9	197	256	37		11,6	24	

46	8,0	195	259	36		11,7		3
45	8,1	192	263	35	3	11,8	23	2
44		190	266	34		11,9		1
43	8,2	187	270	33		12,0		
42	8,3	185	273	32	2	12,1	22	0
41		182	276	31		12,2		- 1
40	8,4	180	280			12,3	21	- 2
39	8,5	178	283	30	1	12,4		
38		175	287	29		12,5	20	- 3
37	8,6	173	291	28		12,6		- 4
36	8,7	170	294	27		12,7	19	- 5
35	8,8	168	298	26		12,8		
34		165	301	25		12,9		- 6
33	8,9	163	304	24		13,0	18	- 7
32	9,0	160	308	23		13,1		- 8
31		158	312			13,2	17	
30	9,1	156	316	22		13,3		- 9
29	9,2	154	319	21		13,4	16	- 10
28		152	321	20		13,5		- 11
27	9,3	150	324	19		13,6	15	- 12
26	9,4	148	326	18		13,7		
25	9,5	146	328	17		13,8	14	- 13
24	9,6	144	330	16		13,9		- 14
23	9,7	142	332			14,0		- 15
22	9,8	140	334	15		14,1	13	
21	9,9	138	336	14		14,2		- 16
20		136	338	13		14,3	12	- 17
19	10,0	134	340			14,4		- 18
18		133	342	12		14,5		
17		132	344			14,6	11	- 19
16	10,1	131	346					- 20
15		130	347	11		14,7		
14		129	348				10	- 21
13	10,2	128	349			14,8		
12		127	350					- 22
11		126	351	10		14,9	9	
10	10,3	125	352					- 23
9		124	353			15,0		
8		123	354				8	- 24
7	10,4	122	355			15,1		
6		121	356	9				- 25
5						15,2	7	
4	10,5	120	357					- 26
3						15,3		
2		119	358				6	- 27
1	10,6					15,4		

Tabela nr 1. NORMY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

SPRAWNOŚĆ	SUMA PUNKTÓW	ILOŚĆ PUNKTÓW ZA JEDNĄ PRÓBĘ
WYBITNA	641 i więcej	81 i więcej
WYSOKA	561-640	71-80
ŚREDNIA	481-560	61-70
NISKA	401-480	51-60
BARDZO NISKA	400 i mniej	50 i mniej

Zatwierdzam 30.03.2021r.:

Lech Szargiej

Dyrektor ZSOMS3 Białystok

(Podpis elektroniczny)