



## Załącznik 5

### WARUNKI REKRUTACJI DO KLASY 4 SPORTOWEJ - LEKKOATLETYKA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 13 W POZNANIU ROK SZKOLNY 2026/2027

*Podstawa prawna: art. 131, art. 137, art. 157, art. 162 ustawy z dnia 14 grudnia 2016r. Prawo Oświatowe (Dz.U. z 2018r.poz.996, 1000, 1290, 1669).*

Konkurencje lekkoatletyczne pochodzą od naturalnych czynności ruchowych - biegi, chody, rzuty i skoki - co przenosi się na dużą użytkowość tych form ruchowych. Wiele dyscyplin sportowych korzysta z doświadczeń treningowych "królowej sportu". Lekkoatletyka staje się niezbędną podstawą dla uzyskiwania wyników w innych dyscyplinach sportowych.

W szkole, wychowanie fizyczne oparte na ćwiczeniach lekkoatletycznych powinno zaspakajać potrzeby zdrowotne i rozwojowe dziecka. Wytworzenie regularnego nawyku ruchowego, często opartego na konkurencjach lekkoatletycznych, może kształtować potencjał zdrowotny w życiu dorosłym.

#### A. WARUNKI REKRUTACJI UCZNIÓW DO KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

I. Do klasy 4 publicznej szkoły podstawowej sportowej przyjmuje się kandydatów, którzy:

1. Posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
2. Posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału;
3. Uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych w oparciu o program szkolenia w klasach sportowych.
4. Wykazują zainteresowania sportowe w kierunku lekkiej atletyki.
5. W przypadku większej liczby kandydatów spełniających warunki, o których mowa w ust. 1, niż liczba wolnych miejsc w szkole i oddziale, o których mowa w ust. 1, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności fizycznej, o których mowa w ust. 1 pkt 3.
6. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie kryteria, o których mowa w art. 131 ust. 2.



W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie kryteria:

- 1) wielodzietność rodziny kandydata;
- 2) niepełnosprawność kandydata;
- 3) niepełnosprawność jednego z rodziców kandydata;
- 4) niepełnosprawność obojga rodziców kandydata;
- 5) niepełnosprawność rodzeństwa kandydata;
- 6) samotne wychowywanie kandydata w rodzinie;
- 7) objęcie kandydata pieczą zastępczą.

**B. ORGANIZACJA TESTÓW w dniu: 19.05.2025/WTOREK; godzina 16:00-17:00**  
Szkoła Podstawowa nr 13, aleja Niepodległości 32/ zbiórka 15:40.

### **LEKKOATLETYKA - POMIARY WYBRANYCH ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH NA BAZIE TESTÓW EUROFIT i DENISIUKA (Z MOD.)**

Test obejmować będzie cztery wybrane próby z testów sprawności fizycznej, w celu wyłonienia kandydatów do IV klasy sportowej z lekkiej atletyki, posiadających, przejawiających zdolności motoryczne w zakresie szybkości, wytrzymałości, skoczności oraz rzutowym. Obowiązkowy strój sportowy. Przed testem zostanie przeprowadzona rozgrzewka przygotowująca do jak najlepszego przygotowania dzieci do wykonania prób.

**Opis sposobu wykonania prób:**

**1. Bieg na 50 m - próba szybkości: wykonanie:** start na sygnał: komenda „na miejsca”, testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” lub sygnał dźwiękowy biegnie jak najszybciej do mety. Pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób> Uwagi: bieżnia tartanowa, posiada wyznaczone tory w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych,

**2. Próba mocy – kończyny dolne (skok w dal z miejsca): wykonanie:** badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i wykonanie skoku jak najdalej z lądowaniem na dwie nogi. Odległość skoku zawarta jest pomiędzy linią początkową a najbliższym śladem pozostawionym przez badanego. Skok wykonuje się dwukrotnie a w ocenie uwzględnia najlepszy wynik.



**3. Próba wytrzymałości - bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości: dystans 400m dla chłopców i dziewcząt. Sposób wykonania: na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety po swoim torze. Pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.**

**4. Próba mocy – kończyny górne (rzut piłką lekarską w tył za głowę).**

**Sposób wykonania: badany staje w małym rozkroku, z ustawionymi równolegle stopami, tyłem do wyznaczonej linii - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem prostych ramion z piłką lekarską dołem w przód - wymach ramion z jednoczesnym wyprostem tułowia oraz wyrzutem piłki jak najdalej do tyłu nie przekraczając linii. Odległość rzutu zawarta jest pomiędzy linią początkową a najbliższym śladem pozostawionym przez piłkę. Rzut wykonuje się dwukrotnie a w ocenie uwzględnia najlepszy wynik.**

Trenerzy przeprowadzający próby mają za zadanie wyłonić spośród wszystkich dzieci objętych pomiarami, te które uzyskały najlepsze wyniki w poszczególnych czterech konkurencjach (lista rankingowa):

- biegu na 50m,
- skoku w dal z miejsca,
- w próbie wytrzymałości - bieg 400m,
- w rzucie piłką lekarską w tył za głowę.

Testy te powinny stanowić część systemu doboru i identyfikacji talentów do LA i powinny być skorelowane z innymi procedurami.

Takie testy umożliwiają nie tylko rzetelny dobór, ale również śledzenie rozwoju zawodników podczas całej kariery, ponieważ można je wykonywać okresowo aż do 16 roku życia.

## PUNKTACJA TESTÓW

### 1. Bieg 50 m

CZAS		PUNKTY
DZ	CHŁ	
>8,20	>8,20	20
8,21-9,10	8,21-9,10	16
9,11-10,00	9,11-10,00	12
10,01-11,00	10,01-11,00	8
11,01-12,00	11,01-12,00	4
<12,01	<12,01	0



## 2. Skok w dal z miejsca

ODLEGŁOŚĆ		PUNKTY
DZ	CHŁ	
>130	>187	20
129 - 120	168-186	16
119 - 100	147-167	12
99 - 95	123-146	8
84 - 90	100-122	4
<89	<99	0

## 3. Bieg na 400m

CZAS		PUNKTY
DZ	CHŁ	
<1,39	<1,28	20
1,40-1,55	1,29-1,58	16
1,56-1,70	1,59-1,80	12
1,71-1,85	1,81-2,17	8
1,86-2,00	2,18-2,47	4
>2,01	>2,48	0

## 4. Rzut piłką lekarską w tył „za głowę”

ODLEGŁOŚĆ		PUNKTY
DZ	CHŁ	
>4,5	>5,00	20
4,49-3,80	4,99-4,30	16
3,79-3,30	4,29-3,80	12
3,29-2,80	3,79-3,20	8
2,79-2,30	3,19-2,80	4
<2,39	<2,79	0