**INFORMACJE**

**dla uczniów klas VIII SP kandydujących do klasy sportowej**

**ze specjalnością wioślarstwo w LO nr X we Wrocławiu**

**Charakterystyka klasy sportowej**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp.** | **oddział IA1** **(grupa w klasie IA)** |
| **1** | **Liczebność uczniów w klasie – 16 osób**  |
| **2** | **przedmioty rozszerzone:** biologia,geografiajęzyk angielski |
| **3** | **10 godzin zajęć sportowych w tygodniu, w tym:** **3 godziny wf (zajęcia ogólnorozwojowe) i 7 godzin wioślarskich** |
| **4** | **Złożenie deklaracji przystąpienia do próby sprawności fizycznej podpisanej przez rodzica** – załącznik nr 1R –  |
| 5 | dostarczenie **orzeczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania danego sportu, wydanego przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza** |
| 6 | dostarczenia **ankiety dotyczącej gotowości psychofizycznej ucznia** do systematycznego treningu i uczestniczenia w rywalizacji sportowej, którą wypełnia dotychczasowy nauczyciel wychowania fizycznego (załącznik nr 2R) wraz z deklaracją (nie dotyczy rekrutacji uzupełniającej) |
| **7** | **próba sprawności fizycznej****I termin 9 czerwca 2021****\*\*II termin 8 lipca 2021** |
| 8 | opublikowanie listy kandydatów z pozytywnym wynikiem prób sprawności fizycznej: **I termin do 17 czerwca 2021****II termin do 9 lipca 2021**  |

*UWAGA -*

*\*\* tylko dla kandydatów, którzy z udokumentowanych przyczyn niezależnych nie mogli przystąpić do*

 *próby sprawności w pierwszym terminie*

**Dokumenty, o których mowa w tabeli pkt. 4-6 czyli:**

* **deklaracja przystąpienia do próby sprawności fizycznej**
* **orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania danego sportu**
* **ankieta dotycząca gotowości psychofizycznej ucznia**

*należy* ***złożyć w sekretariacie szkoły*** *lub przesłać skan mailem na adres podania@lo10.wroc.pl*

Kandydat ubiegający się o rozpoczęcie nauki w klasie sportowej o specjalności wioślarstwo, jest zobowiązany do przedłożenia aktualnych wyników badań-zdolności do uprawiania wioślarstwa. **Badania są wykonywane w przychodniach sportowo - lekarskich na podstawie skierowania otrzymanego od lekarza rodzinnego.**

Wszyscy kandydaci wykonują cały zestaw prób wysiłkowych objętych programem testu.

Kandydat ma obowiązek dostarczenia ankiety dotyczącej gotowości psychofizycznej ucznia do systematycznego treningu i uczestniczenia w rywalizacji sportowej, którą wypełnia dotychczasowy nauczyciel wychowania fizycznego (załącznik nr 2R).

Maksymalna liczba punktów do uzyskania na podstawie prób wysiłkowych i ankiety to **45 pkt.** W pierwszej kolejności przyjmowani są uczniowie, którzy otrzymają największą liczbę punktów.

Preferowani są kandydaci o sportowej sylwetce i wysokości ciała: dziewczęta – powyżej 170cm, chłopcy powyżej 180.

**Minimalna suma punktów uzyskana przez ucznia klasy sportowej w próbach wysiłkowych i ankiecie wynosi 25 pkt.**

**Punkty za wyniki z egzaminu ósmoklasisty oraz wyniki uzyskane na podstawie świadectwa ukończenia szkoły podstawowej są dodawane do wyników próby sprawności fizycznej.**

Próba sprawności fizycznej obejmuje:

**A. Pomiar wysokości ciała**; uczeń staje boso tyłem do antropometru, tak by pięty, pośladki, grzbiet i głowa tworzyły sylwetkę wyprostowaną, głowa ustawiona horyzontalnie.

**B. Pomiar masy ciała**

**C. Określenie wskaźnika masy ciała *Body Mass Index (BMI)***

**D. Test Coopera**. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie zaznaczone co 100 m. Pokonany przez biegacza dystans uznawany jest za miarę wytrzymałości. Dokładna ocena wytrzymałości odczytywana jest z niżej podanej tabeli.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wiek 15-17  | 6pkt | 5pkt | 4pkt | 3pkt | 2pkt | 1pkt |
| M | 2700+m | 2400-2700m | 2200-2399m | 2100-2199m | 2100m | 2000m |
| K | 2000+m | 1900-2000m | 1600-1899 | 1500-1599m | 1500-m | 1400-m |

E. **Podciąganie do drążka w leżeniu tyłem**. Z pozycji wyjściowej podciąganie aż do pełnego ugięcia ramion. Podczas wykonywania próby, następuje wyprost ciała tak aby staw skokowy, biodrowy i ramienny stanowiły jedną linie. Nogi wyprostowane podparte na piętach. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczący wykonuje maksymalną ilość powtórzeń bez przerwy.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wiek 15-17 | 6pkt | 5pkt | 4pkt | 3pkt | 2pkt | 1pkt |
| M | 30x | 25x | 20x | 15x | 10x | 5x |
| K | 20x | 15x | 10x | 8x | 5x | 2x |

**F. Skłony tułowia z leżenia tyłem**. Badany leży na macie 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 dotykając plecami maty. Ćwiczenie trwa 30 sekund, a prowadzący liczy prawidłowe powtórzenia wykonane w tym czasie.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wiek 15-17 | 6 pkt  | 5 pkt  | 4 pkt  | 3 pkt  | 2 pkt  | 1 pkt  |
| M | 30x | 25x | 20x | 15x | 10x | 5x |
| K | 25x | 20x | 15x | 10x | 8x | 3x |

**G. Skłony tułowia z leżenia przodem**. Ćwiczący leży przodem na skrzyni (skrzynia na wysokości bioder 80 – 100 cm) z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Ręce na karku, tułów maksymalnie opuszczony w dół, nogi na skrzyni przytrzymywane są przez partnera. Wyprosty tułowia do pozycji poziomej i skłony w przód wykonuje się bez przerw.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wiek 15-17 | 6 pkt  | 5 pkt  | 4 pkt  | 3 pkt  | 2 pkt  | 1 pkt  |
| M | 30x | 25x | 20x | 15x | 10x | 5x |
| K | 25x | 20x | 15x | 10x | 5x | 3x |

**H. Wejście na stopień przez 1min.** (chłopcy 60 cm, dziewczęta 50 cm). W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień. Przed przystąpieniem do próby należy badanemu wyjaśnić sposób jej wykonania. Badany stawia swą lewą stopę na stopniu, dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym. Następnie stawia lewą stopę na podłodze, a prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą.

**I. Wizualna ocena techniki wiosłowania.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wiek 15-17 | 6 pkt  | 5 pkt  | 4 pkt  | 3 pkt  | 2 pkt  | 1 pkt  |
| M | wzorowa  | bardzo dobra  | dobra  | średnia  | zła  | bardzo zła  |
| K | wzorowa  | bardzo dobra  | dobra  | średnia  | zła  | bardzo zła  |

**J. Ankieta/wywiad z nauczycielem prowadzącym zajęcia wychowania fizycznego**

**Załącznik nr 2R**

Dodatkowe zajęcia wioślarskie dla wszystkich chętnych odbywają się na przystani Wioślarskiej Klubu PEGAZ przy ul. Osobowickiej 48 we Wrocławiu codziennie w godz. 16:30 -19:00 po wcześniejszym umówieniu tel: 603953734 lub 534003082.