

Informacja komisji rekrutacyjnej
z dnia 16 marca 2026 r.
w sprawie przeprowadzenia prób sprawności fizycznej

1. Próby sprawności fizycznej przeprowadza się w dniu 24 marca 2026 r. o godzinie 16:00 na boisku i/lub w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej Nr. 1 im. Juliusza Słowackiego w Trzciance, ul. Staszica 6.
2. Kandydaci przystępują do prób sprawności fizycznej w stroju sportowym.
3. Próba sprawności fizycznej do oddziału sportowego o specjalności piłka siatkowa składa się z trzech prób sprawnościowych:
 - a) skok w dal z miejsca,
 - b) bieg wahadłowy 10 x 5 metra,
 - c) rzut piłeczką palantową,oraz oceny eksperckiej i pomiaru wzrostu. Pomiar wzrostu zostanie dokonany przez higienistkę szkolną.
4. Próba sprawności fizycznej do oddziału sportowego o specjalności piłka nożna składa się z czterech prób sprawnościowych oraz gry:
 - a) szybkość,
 - b) skok w dal z miejsca,
 - c) technika specjalna (prowadzenie piłki),
 - d) technika specjalna (strzał),
 - e) gra.
5. Opis wykonania prób sprawności i oceny eksperckiej stanowi załącznik do informacji.
6. Zaliczenie próby sprawności fizycznej wiąże się z uzyskaniem niezbędnego minimum punktowego określonego w „Programie szkolenia sportowego: piłka siatkowa” oraz „Programu szkolenia sportowego dla klas IV-VIII szkoły podstawowej o profilu piłka nożna”.


Przewodniczący komisji

Opis wykonywania prób sprawności, oceny eksperckiej i gry

Skok w dal z miejsca (piłka siatkowa i piłka nożna)

Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby zwracana jest uwaga na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzone jest od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Bieg wahadłowy 10 x 5 metra (piłka siatkowa)

Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podpieierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m).

Rzut piłeczką palantową (piłka siatkowa)

Rzut ważny i rzut nieważny. Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny – lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakiegokolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. Może zdarzyć się sytuacja,

gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika.

Ocena ekspercka (piłka siatkowa)

Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener. Dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami.

Ocenie podlegają takie elementy jak:

1. Technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyt i wyrzut)
2. Technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyt i wyrzut)
3. Ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
4. Zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)
5. Koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się.

Szybkość (piłka nożna)

Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej. Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybkiego biegu. Czas jest włączony w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.

Technika specjalna – prowadzenie piłki (piłka nożna)

Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C, i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Gra (piłka nożna)

Składy 5 osobowe. Gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa między meczami 4 minuty. Oceniane elementy:

1. umiejętność gry w ataku,
2. umiejętność gry w obronie,
3. współpraca z partnerami,
4. kreatywność – decyzyjność (podanie strzał, drybling).



Przewodniczący komisji