

INFORMACJA DLA RODZICÓW UCZNIÓW, KTÓRZY ZGŁOSILI AKCES DO KLASY SPORTOWEJ W GIMNAZJUM W CHEŁMCU

Uczniowie, którzy chcą uczęszczać do klasy sportowej zobowiązani są do przedstawienia zaświadczenia od lekarza sportowego o braku przeciwwskazań do trenowania a dyscypliny sportowej – piłka ręczna. Aby uzyskać wyżej wymienione zaświadczenie należy podjąć następujące kroki:

- Udać się do lekarza pierwszego kontaktu, aby uzyskać skierowanie do lekarza sportowego
- Po uzyskaniu takiego skierowania należy udać się do Ośrodka Zdrowia w Kłęczanach (gdzie raz w tygodniu przyjmuje lekarz sportowy) aby otrzymać skierowanie na badania, potrzebne do wydania wyżej wymienionego zaświadczenia i umówienie się na konkretną datę wizyty u lekarza sportowego
- Wykonanie wskazanych badań i udanie się do wyżej wymienionego lekarza. Wszystkie wyżej wymienione wizyty oraz badania są bezpłatne. Rodzic może uzyskać także zaświadczenie od lekarzy sportowych przyjmujących w Nowym Sączu. Zaświadczenie należy dostarczyć do sekretariatu Gimnazjum w Chełmcu wraz z pozostałą dokumentacją rekrutacyjną do 28.06.2016 r.

Test sprawności fizycznej odbędzie się na sali gimnastycznej Gimnazjum w Chełmcu w dniu 10.05.2016r (wtorek) o godz. 14.10.

Będzie się składał z:

Test sprawności ukierunkowanej - J. Noszczaka

Próby wykonywane są w warunkach halowych, a rodzaj wysiłku, jak i techniczna forma wykonania zbliżona jest do działań występujących w grze. Wyniki poszczególnych prób zostaną przeliczone na punkty według tabeli.

I etap:

1. Bieg na 30m.

- a) *wykonanie* – Ćwicząca startuje w pozycji na komendę start i biegnie jak najszybciej dystans 30m.
- b) *pomiar* – Czas mierzony z dokładnością do 1/10s. Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas.

2. Rzut piłką lekarską (2kg) przodem i tyłem

- a) *wykonanie* – Rzuty wykonuje się z miejsca, sprzed linii, w rozkroku, trzymając piłkę oburącz przodem tyłem do kierunku rzutu. Po rzucie nie wolno przekroczyć linii.
- b) *pomiar* – Uczeń wykonuje po trzy rzuty przodem i tyłem, który mierzy się z dokładnością do 10cm. Ostateczny wynik stanowi suma najlepszych rzutów przodem i tyłem.

3. Pięcioskok

- a) *wykonanie* – 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.
- b) *pomiar* – Skok mierzony w centymetrach wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku, a ostatnim śladem pięt.

4. Rzut piłką ręczną na odległość

- a) *wykonanie* – Rzuty wykonujemy z miejsca, jednorącz z podłoża. Podczas rzutu jedna stopa winna cały czas dotykać podłoża. Po rzucie nie można przekroczyć linii.
- b) *miar* – Rzuty mierzymy po linii prostej prostopadłej do linii startowej-rzutu.

5. Bieg wahadłowy na 300m

- a) *wykonanie* – Próbę wykonuje się na odcinku 30m dziesięciokrotnie obiegając za każdym razem pachołki.
- b) *miar* – Czas mierzony z dokładnością do 1/10s. Próba zostaje zakończona z chwilą pokonania linii mety.

II etap – Beep test.

**LICZBA MIEJSC OGRANICZONA (26 OSÓB)– KANDYDACI KTÓRZY
UZYSKAJĄ NAJWIĘKSZĄ LICZBĘ PUNKTÓW ZOSTAJĄ PRZYJĘCI DO KLASY
SPORTOWEJ (przy zachowaniu parytetu ½ miejsc dla dziewcząt)**