

## **Regulamin próby sprawności fizycznej do oddziału sportowego Liceum ogólnokształcącego w Nisku w roku szkolnym 2014/2015**

1. W wyniku prób sprawności fizycznej kandydat może otrzymać maksymalnie 50 pkt.:
  - a) tor przeszkód – max. 25 pkt.,
  - b) test sprawności w zakresie piłki siatkowej – max. 25 pkt.
2. Przed rozpoczęciem próby sprawności fizycznej odbywa się odprawa dla kandydatów, w czasie której komisja powołana do przeprowadzenia próby przypomina kandydatom zasady bezpiecznego korzystania z obiektu i wykonywania ćwiczeń oraz zapisy niniejszego regulaminu dotyczące wykonywanych ćwiczeń.
3. Kandydatów obowiązuje strój sportowy.
4. Kandydat może zostać niedopuszczony do próby w przypadku braku stroju sportowego, bądź braku zgody rodziców (prawnych opiekunów) na udział w próbie.
5. Każdy kandydat może wykonać test próbny. O powyższym fakcie informuje komisję przed rozpoczęciem próby.
6. Na prośbę kandydata komisja może wyrazić zgodę na powtórzenie próby.
7. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności materialnej z tytułu wypadków, urazów i szkód w mieniu powstałych podczas trwania prób.
8. Komisja może przerwać wykonanie próby, nie dopuścić do jej rozpoczęcia w przypadku naruszenia przez kandydata zasad bezpieczeństwa, bądź nie dostosowanie się do poleceń komisji. W takim przypadku kandydat otrzymuje 0 pkt. za całość próby.
9. W przypadku, gdy kandydat nie wykona elementu toru przeszkód, odmówi jej wykonania – otrzymuje za tor przeszkód 0 pkt.

### ***TOR PRZESZKÓD***

10. Na komendę „Gotów” kandydat ustawia się na linii startu z pozycji leżenia przodem.
11. Na sygnał kandydat rozpoczyna próbę w kolejności:
  - a) przewrót w przód i przewrót w tył na materacu (w przypadku niewłaściwie wykonanego przewrotu ćwiczenie należy powtórzyć jeszcze raz zaczynając od przewrotu w przód),
  - b) bieg wahadłowy 10x10m (w przypadku przewrócenia chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki),
  - c) rzut trzema piłkami lekarskimi na odległość min. 4 m (za każdy rzut na odległość mniejszą niż 4m od łącznej liczby punktów za tor przeszkód odejmuje się 1 pkt.),
  - d) bieg po odwróconej ławeczce (na ławce należy postawić co najmniej 3 kroki, w przypadku niewłaściwie wykonanego przejścia ćwiczenie należy powtórzyć jeszcze raz),
  - e) meta.
12. W trakcie toru przeszkód kandydaci na uwagę członka komisji powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.
13. Na torze przeszkód stosujemy następujący sposób przeliczania czasu na punkty:
  - a) czas do 0,50 s zaokrąglamy do pełnych sekund w dół, czas powyżej 0.50 s zaokrąglamy do pełnych sekund w górę;
  - b) czas otrzymany wg reguły opisanej w pkt.12 lit. a) przeliczamy na punkty zgodnie z tabelą

Najlepszy czas spośród wszystkich kandydatów	+1s najlepszego czasu	+2s najlepszego czasu	+3s najlepszego czasu	+4s najlepszego czasu	+5s najlepszego czasu	+6s najlepszego czasu	+7s najlepszego czasu	+8s najlepszego czasu	+9s najlepszego czasu	+10s najlepszego czasu	+11s najlepszego czasu	+12s najlepszego czasu	+13s najlepszego czasu	+14s najlepszego czasu	+15s najlepszego czasu	+16s najlepszego czasu	+17s najlepszego czasu	+18s najlepszego czasu	+19s najlepszego czasu	+20s najlepszego czasu	+21s najlepszego czasu	+22s najlepszego czasu
25p	23p	21p	20p	19p	18p	17p	16p	15p	14p	13p	12p	11p	10p	9p	8p	7p	6p	5p	4p	3p	2p	1p

### **TEST SPRAWNOŚCI W ZAKRESIE PIŁKI SIATKOWEJ**

14. Odbicia górne i dolne – max. 25 pkt.

- a) odbicie górne – max. 12,5 pkt., w tym do 10 pkt. – technika odbicia oraz - 2,5 pkt (10 odbić), 0 pkt. (mniej niż 10 odbić);
- b) odbicie dolne – max. 12,5 pkt., w tym do 10 pkt. – technika odbicia oraz - 2,5 pkt (10 odbić), 0 pkt. (mniej niż 10 odbić).