

**Regulamin rekrutacji do I klasy sportowej o profilu pływackim  
w Szkole Podstawowej nr 375 im. Orłąt Lwowskich w Warszawie  
w roku szkolnym 2024/2025**

1. Podstawa prawna
  - 1) art. 18 ust. 5 ustawy z dnia 14 grudnia 2016- Prawo Oświatowe ( Dz. U. z 2017 r. poz.59)
  - 2) rozporządzenie MEN z dnia 27 marca 2017 w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz. U. z 2017 r. poz. 671)
  - 3) Statut Szkoły Podstawowej nr 375 im. Orłąt Lwowskich w Warszawie.
  
2. O przyjęcie do klasy sportowej może się ubiegać kandydat, który:
  - 1) posiada bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, które należy przedstawić w szkole przed przystąpieniem kandydata do próby sprawności fizycznej;
  - 2) posiada pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału;
  - 3) **uzyskał pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej (min 85 % sumy punktów)**, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale.
    - a) Zdaniem Polskiego Związku Pływackiego przeprowadzenie podstawowych prób sprawności fizycznej powinno się odbywać w przypadku rekrutacji do klas III szkoły podstawowej, w której to klasie po zakończonej nauce pływania rozpoczyna się etap doskonalenia pływania będący pierwszym etapem treningu sportowego w pływaniu. W przypadku organizacji naboru do I klasy sportowej o profilu pływackim próby sprawnościowe opracowuje szkoła.
    - b) Szkoła Podstawowa nr 375 im. Orłąt Lwowskich przeprowadza próbę opracowaną i udostępnioną przez Szkołę Podstawową nr 255 w Warszawie " Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do I klasy sportowej w dyscyplinie pływanie w Szkole Podstawowej nr 215 im. Piotra Wysockiego w Warszawie" oraz „Test oswojenia z wodą” dla kandydatów do I klasy pływackiej.
  
3. W przypadku większej liczby kandydatów spełniających ww. warunki, niż liczba wolnych miejsc, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego brane są pod uwagę wyniki próby sprawności fizycznej.

4. Listę kandydatów zakwalifikowanych do oddziału sportowego ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów z próby sprawności fizycznej, ale nie mniej niż 85% sumy punktów, do wyczerpania limitu miejsc w tym oddziale.
5. W przypadku uzyskania przez kandydatów równorzędnych wyników - na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego - brane są pod uwagę łącznie kryteria, o których mowa w art. 131 ust. 2 ustawy Prawo Oświatowe:
  - 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 pieczęcią zastępczą.
6. Rejestracja wniosków do oddziałów sportowych odbywa się w terminach określonych w harmonogramie rekrutacji, tj. od 5 do 11 marca 2024 r.
7. Wniosek, w którym umieszczono na liście preferencji – na dowolnej pozycji – oddział sportowy, powinien zostać złożony w szkole pierwszego wyboru (po podpisaniu przez oboje rodziców/prawnych opiekunów) najpóźniej do dnia 11 marca (w godzinach pracy szkoły).
8. Kandydat, którego wniosek został złożony po terminie wskazanym w harmonogramie, nie będzie mógł przystąpić do próby sprawności fizycznej i nie będzie brał udziału w postępowaniu rekrutacyjnym do oddziału sportowego.
9. **Próbę sprawności fizycznej przeprowadza Komisja Rekrutacyjna dn. 13 marca 2024 r. godz. 13.00 w sali gimnastycznej. Celem dopełnienia formalności zbiórka przy sali gimnastycznej 15 minut przed wyznaczoną godziną. Test oswojenia z wodą przeprowadza Komisja Rekrutacyjna dn. 13 marca 2024 r. o godzinie 15:00 Celem dopełnienia formalności zbiórka w dolnym holu pływalni OSIR Wodnik 15 minut przed wyznaczoną godziną.**

1. Próba sprawności fizycznej składa się **9** zadań, z których łącznie można otrzymać **100 pkt.**
2. Każde zadanie kandydat wykonuje dwukrotnie. Pod uwagę brany jest lepszy wynik. Nie przystąpienie do zadania skutkuje otrzymaniem 0 pkt.
3. Kandydaci do klasy sportowej przystępują do zadań na boso lub w butach sportowych i stroju sportowym (dres lub strój gimnastyczny).
4. Próba sprawności fizycznej jest poprzedzona rozgrzewką wszystkich kandydatów.

## **PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

### **Część I**

Pięć zadań, w trakcie których kandydat wykonuje określone zadanie sprawnościowe. Zadania wykonywane są od razu kolejno po sobie.

Z poniższych zadań kandydat ma możliwość zdobycia **max. 20 punktów.**

Punktacja dotyczy dzieci w wieku 5,6,7 lat.

0 pkt. – ćwiczenie nie wykonane

2 pkt. – ćwiczenie wykonane z błędami

4 pkt. – ćwiczenie wykonane prawidłowo

#### **Zadanie 1**

Wykonanie czterech skoków zawrotnych przez ławeczkę gimnastyczną. (0-4 pkt)

#### **Zadanie 2**

Przełożenie jednej szarfy gimnastycznej przez siebie od dołu do góry, a następnie drugiej szarfy gimnastycznej od góry do dołu. (0-4 pkt)

#### **Zadanie 3**

Przejsie 5m odcinka w podporze tyłem – „raczkim”. (0-4 pkt)

#### **Zadanie 4**

Trzykrotne podrzucenie oburącz piłki siatkowej nad głowa i chwyt. (0-4 pkt)

#### **Zadanie 5**

Czterokrotne przejście pod ławeczką gimnastyczną slalomem – „wężykiem”. (0-4 pkt)

### **Część II**

Zadania polegające na sprawdzeniu sprawności ogólnej kandydata (zwinność, moc, gibkość, szybkość).

W poniższych zadaniach kandydat ma możliwość zdobycia **max. 80 punktów.**

**Zadanie 6** (zwinność) – bieg „wahadłowy” 4x5m z przenoszeniem woreczka gimnastycznego. (0-20 pkt)

Na przygotowanych dwóch liniach oddalonych od siebie o 5m ułożone są kółka. W jednym kółku znajdują się dwa woreczki gimnastyczne. Dziecko rozpoczyna bieg (start z linii), w której nie ma woreczków. Jego zadaniem jest jak najszybsze przeniesienie pojedynczo woreczków do pustego kółka. Z linii startowej biegnie po drugi woreczek i kładzie go w kółku na linii startowej.

Czas wykonania mierzy się z dokładnością do 0,1s. Za miarę zwinności przyjmuje się czas próby tj. szybciej wykonanej.

**Punktacja do zadania 6:**

**Dziewczynka**

5 latek		6 latek		7 latek	
Poniżej 14 sek.	20 pkt.	Poniżej 13 sek.	20 pkt.	Poniżej 12 sek.	20 pkt.
od 14,1- 16 sek.	16 pkt.	od 13,1- 15 sek.	16 pkt.	od 12,1- 14 sek.	16 pkt.
od 16,1- 18 sek.	12 pkt.	od 15,1- 17 sek.	12 pkt.	od 14,1- 16 sek.	12 pkt.
od 18,1- 21 sek.	8 pkt.	od 17,1- 20 sek.	8 pkt.	od 16,1- 19 sek.	8 pkt.
powyżej 21,1 sek.	4 pkt.	powyżej 20,1 sek.	4 pkt.	powyżej 19,1 sek.	4 pkt.

**Chłopiec**

5 latek		6 latek		7 latek	
Poniżej 14 sek.	20 pkt.	Poniżej 12 sek.	20 pkt.	Poniżej 11 sek.	20 pkt.
od 14,1- 16 sek.	16 pkt.	od 12,1- 14 sek.	16 pkt.	od 11,1- 13sek.	16 pkt.
od 16,1- 18 sek.	12 pkt.	od 14,1- 16 sek.	12 pkt.	od 13,1- 15sek.	12 pkt.
od 18- 21 sek.	8 pkt.	od 16,1- 19 sek.	8 pkt.	od 15,1- 17 sek.	8 pkt.
powyżej 21,1 sek.	4 pkt.	powyżej 19,1 sek.	4 pkt.	powyżej 17,1 sek.	4 pkt.

**Zadanie 7 – moc (skoczność) – skok w dal z miejsca. (0-20 pkt)**

Dziecko z wyznaczonej linii wykonuje skok (obunóż) w dal. Pomiar wykonywany jest z dokładnością do 1 centymetra.

Za miarę mocy przyjęto długość najdalej wykonanego skoku.

**Punktacja do zadania 7:**

**Dziewczynka**

5 latek		6 latek		7 latek	
Powyżej 110 cm	20 pkt.	Powyżej 120 cm	20 pkt.	Powyżej 130	20 pkt.
od 91- 109 cm	16 pkt.	od 101- 119 cm	16 pkt.	od 111- 129 cm	16 pkt.
od 71- 90 cm	12 pkt.	od 81- 100 cm	12 pkt.	od 91- 110 cm	12 pkt.
od 51- 70 cm	8 pkt.	od 61 -80 cm	8 pkt.	od 71- 90 cm	8 pkt.
Poniżej 50 cm	4pkt.	Poniżej 60 cm	4 pkt.	Poniżej 70 cm	4 pkt.

**Chłopiec**

5 latek		6 latek		7 latek	
Powyżej 120 cm	20 pkt.	Powyżej 130	20 pkt.	Powyżej 140 cm	20 pkt.
od 101- 119 cm	16 pkt.	od 111- 129 cm	16 pkt.	od 121- 139 cm	16 pkt.
od 81- 100 cm	12 pkt.	od 91- 110 cm	12 pkt.	od 101-120 cm	12 pkt.
od 61 -80 cm	8 pkt.	od 71- 90 cm	8 pkt.	od 81- 100 cm	8 pkt.
Poniżej 60 cm	4 pkt.	Poniżej 70 cm	4 pkt.	Poniżej 80 cm	4 pkt.

**Zadanie 8** (gibkość) – skłon tułowia w przód. (0-20 pkt)

Dosiężny skłon tułowia w staniu – badany stoi o stopach zwartych o kolanach wyprostowanych. Ćwiczący pochyla tułów w przód i sięga wyprostowanymi palcami dłoni najdalej jak może. Na końcu próby pozostaje nieruchomo przez 2 sekundy w najdalszej pozycji, jaką mógł osiągnąć, następnie powraca do pozycji wyjściowej. Stopy cały czas muszą być razem, na ziemi, kolana wyprostowane.

Punktacja do zadania 8 - dotyczy dzieci w wieku 5, 6, 7 lat.

Dotknięcie całymi dłońmi podłoża -	20 pkt.
Dotknięcie wszystkimi palcami obu dłoni podłoża -	16 pkt.
Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp -	12 pkt.
Chwył oburącz za kostki -	8 pkt.
Brak chwytu oburącz za kostki i zginanie kolan przy próbach -	4 pkt.

**Zadanie 9** (szybkość) – bieg na 20m ze startu wysokiego (0-20 pkt)

W linii prostej (korytarz szkolny) wyznacza się odcinek 25m. Na początku linii ustawia się chorągiewkę, wyznaczając w ten sposób miejsce „startu”. W odległości 20m od linii startu wyznacza się cienką, równoległą linię punktu pomiaru czasu, a 5m dalej ustawia się drugą chorągiewkę, oznaczającą „metę”. Badane dziecko staje na linii i otrzymuje instrukcję, następującej treści: „na sygnał >>start<< pobiegiesz, jak umiesz najszybciej”.

Czas próby mierzy się z dokładnością do 0,1s. Za miarę szybkości biegowej dziecka stanowi czas próby, tzn. Szybciej wykonanej.

Punktacja do zadania 9:

Dziewczynka

5 latek		6 latek		7 latek	
Poniżej 6 sek.	20 pkt.	Poniżej 5 sek.	20 pkt.	Poniżej 4 sek.	20 pkt.
od 6,1- 7 sek.	16 pkt.	od 5,1- 6 sek.	16 pkt.	od 4,1- 5 sek.	16 pkt.
od 7,1- 8 sek.	12 pkt.	od 6,1- 7 sek.	12 pkt.	od 5,1- 6 sek.	12 pkt.
od 8,1- 9 sek.	8 pkt.	od 7,1- 8 sek.	8 pkt.	od 6,1- 7 sek.	8 pkt.
powyżej 9,1 sek.	4 pkt.	powyżej 8,1 sek.	4 pkt.	powyżej 7,1 sek.	4 pkt.

Chłopiec

5 latek		6 latek		7 latek	
Poniżej 5 sek.	20 pkt.	Poniżej 4 sek.	20 pkt.	Poniżej 3 sek.	20 pkt.
od 5,1- 6 sek.	16 pkt.	od 4,1- 5 sek.	16 pkt.	od 3,1- 4 sek.	16 pkt.
od 6,1- 7 sek.	12 pkt.	od 5,1- 6 sek.	12 pkt.	od 4,1- 5 sek.	12 pkt.
od 7,1- 8 sek.	8 pkt.	od 6,1- 7 sek.	8 pkt.	od 5,1- 6 sek.	8 pkt.
powyżej 8,1 sek.	4 pkt.	powyżej 7,1 sek.	4 pkt.	powyżej 6,1 sek.	4 pkt.

## Test oswojenia z wodą dla kandydatów do I klasy pływackiej

1. Test oswojenia z wodą składa się z 3 zadań, z których kandydat może uzyskać łącznie 120 punktów.
2. Każde zadanie kandydat wykonuje dwukrotnie, pod uwagę brany jest lepszy wynik. Nie przystąpienie do zadania skutkuje otrzymaniem 0 punktów.
3. Kandydaci przystępują do zadań w stroju kąpielowym, czepku, okularach do pływania.
4. Próba sprawności poprzedzona jest rozgrzewką wszystkich kandydatów.

### Opis zadań do wykonania w sportowym basenie:

1. **Ćwiczenie “Pająk”** - przejście dystansu 25 m. w wodzie, trzymając ręce na krawędzi basenu oraz poruszając się nogami po ścianie pod wodą. Podczas wykonania zadania oceniane będzie zanurzenie głowy pod przeszkodami rozłożonymi co 5 m.
  - 0 pkt. brak wykonania próby,
  - 20 pkt. ćwiczenie wykonane z błędami,
  - 40 pkt. ćwiczenie wykonane prawidłowo.
2. **Ćwiczenie “Meduza”- leżenie na grzbiecie z makaronem**, ramiona i nogi ustawione szeroko w bok - utrzymanie ciała i pływalność.
  - 0 pkt. brak wykonania próby,
  - 20 pkt. nogi opadają,
  - 40 pkt. wytrzymanie pozycji powyżej 10 s.
3. **Ćwiczenie “Meduza”- leżenie na piersiach z makaronem**, ramiona i nogi ustawione szeroko w bok - utrzymanie ciała i pływalność.
  - 0 pkt. brak wykonania próby,
  - 20 pkt. nogi opadają,
  - 40 pkt. wytrzymanie pozycji powyżej 10 s.