



**Regulamin rekrutacji
do I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie
na rok szkolny 2024/2025**

I. Podstawa prawna

- Zarządzenie nr 10/2024 Łódzkiego Kuratora Oświaty z dnia 5 lutego 2024 r. zmieniające Zarządzenie nr 143/2023 Łódzkiego Kuratoria Oświaty z dnia 13 grudnia 2023 r. w sprawie wykazu zawodów wiedzy, artystycznych i sportowych na rok szkolny 2023/2024, organizowanych przez kuratora oświaty lub inne podmioty działające na terenie szkoły, które mogą być wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej. Plik w formacie doc. (32 KB)
- Zarządzenie nr 7/2024 Łódzkiego Kuratora Oświaty z dnia 25 stycznia 2024 r. w sprawie ustalenia terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz składania dokumentów na rok szkolny 2024/2025. Plik do pobrania w formacie .doc (94 KB)
- Rozporządzenie w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół, placówek i centrów.

II. Oferta edukacyjna na rok szkolny 2024/25

Rekrutacja prowadzona będzie drogą elektroniczną do klas:

Klasa	Przedmioty rozszerzone	Przedmioty uwzględniane w procesie rekrutacji
A	język polski historia wiedza o społeczeństwie	język polski matematyka historia język angielski
B - oddział mistrzostwa sportowego w piłce siatkowej, piłce nożnej	język polski biologia	język polski matematyka biologia wychowanie fizyczne + testy sprawnościowe
C	matematyka geografia język angielski	język polski matematyka geografia język angielski
D	matematyka fizyka informatyka	język polski matematyka fizyka informatyka
E	biologia chemia matematyka	język polski matematyka biologia chemia
F	język polski	język polski

	historia język angielski	matematyka historia język angielski
G	matematyka biznes i zarządzanie lub geografia język angielski	język polski matematyka geografia język angielski
H	język polski biologia język angielski	język polski matematyka biologia język angielski

We wszystkich klasach istnieje możliwość wyboru drugiego języka obcego nowożytnego spośród : j. niemiecki (kontynuacja lub od podstaw), j. włoski (od podstaw), j. rosyjski (kontynuacja lub od podstaw) – o ile spełniony zostanie warunek wymaganej liczebności grupy (minimum 12 osób). Wyboru takiego dokonuje kandydat w dniu składania kopii świadectwa ukończenia szkoły podstawowej. W przypadku braku wystarczającej liczby chętnych dla powstania grupy językowej na odpowiednim poziomie - kandydat przydzielony zostanie do innej grupy językowej - zgodnie z możliwościami szkoły.

Dyrekcja zastrzega sobie prawo do zmiany przedmiotu realizowanego na poziomie rozszerzonym ze względu na wyniki rekrutacji (liczba chętnych do danego oddziału).

III. Zasady przeliczania punktów.

Sposób przeliczania na punkty wyników egzaminu egzaminu ósmoklasisty:

Kryteria	Maksymalna liczba punktów*
Punkty za świadectwo	100 pkt
Ocena z języka polskiego (za oceną celującą)	18 pkt
Ocena z matematyki (za oceną celującą)	18 pkt
Ocena z I przedmiotu (za oceną celującą)	18 pkt
Ocena z II przedmiotu (za oceną celującą)	18 pkt
Szczególne osiągnięcia	18 pkt
Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem	7 pkt
Aktywność społeczna	3 pkt
Punkty za egzamin ósmoklasisty	100 pkt
Wynik z języka polskiego	$100\% \times 0,35 = 35\text{pkt}$
Wynik z matematyki	$100\% \times 0,35 = 35\text{pkt}$
Wynik z języka obcego nowożytnego	$100\% \times 0,3 = 30\text{pkt}$

* Za oceny wyrażone w stopniu celującym – 18 pkt, bardzo dobrym – 17 pkt, dobrym – 14 pkt, dostatecznym – 8 pkt, dopuszczającym – 2 pkt .

IV. Dokumentacja

1. Kandydaci, którzy wybrali I LO w pierwszej kolejności składają następujące dokumenty:
 - wniosek o przyjęcie do szkoły według ujednoliconego wzoru ze strony podpisany przez rodziców lub prawnych opiekunów (wniosek składa się tylko do szkoły pierwszego wyboru) **od 22 kwietnia 2024 do 21 maja 2024 godz. 12:00**
 - kopię świadectwa ukończenia szkoły podstawowej oraz kopię zaświadczenie o wyniku egzaminu ósmoklasisty w terminie **od 3 lipca 2024 do 9 lipca 2024 godz. 15:00**
 - deklarację wyboru dwóch języków obcych (najlepiej wraz ze świadectwem)
2. Kandydaci przyjęci do oddziałów klasy pierwszej potwierdzają wolę podjęcia nauki w I LO w dniach **od 15 lipca 2024 godz. 12:00 do 18 lipca 2024** poprzez dostarczenie
 - oryginału świadectwa szkoły podstawowej i oryginału zaświadczenia o wynikach egzaminu ósmoklasisty, o ile nie zostały one złożone wraz z uzupełnieniem wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej
 - dwóch fotografii podpisanych na odwrocie (imię i nazwisko, data urodzenia oraz pełny adres zamieszkania)
 - kandydaci z wadami słuchu, wzroku, narządów ruchu i innymi schorzeniami dołączają do podania o przyjęcie do szkoły orzeczenie kwalifikacyjne publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym publicznej poradni specjalistycznej.
3. **Dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego przeprowadzone zostanie dodatkowe postępowanie kwalifikacyjne** w postaci próby sprawności fizycznej. Kandydat do oddziału mistrzostwa sportowego, w terminie **od 15 maja 2024r. do 31 maja 2024r.** . powinien złożyć w sekretariacie szkoły pisemne zgłoszenie woli przystąpienia do próby sprawności fizycznej **Załącznik nr 1** oraz następujące dokumenty:
 - a) orzeczenie lekarskie, wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, potwierdzające stan zdrowia kandydata, umożliwiające podjęcie nauki w oddziale mistrzostwa sportowego, w którym prowadzone będzie szkolenie sportowe w danej dyscyplinie sportu
 - b) pisemną zgodę rodziców (prawnych opiekunów) na uczęszczanie do oddziału mistrzostwa sportowego **Załącznik nr 2**
 - c) opcjonalnie podanie o przyznanie miejsca w Bursie nr 1, ul. Armii Krajowej 2 (dotyczy kandydatów zamiejscowych) **Załącznik nr 3**

Próba sprawności fizycznej dla kandydata do właściwego oddziału mistrzostwa sportowego na rok szkolny 2024/25 odbędzie się w dniach:

- piłka siatkowa 06.06.2024r., godz. 9.00
- miejsce: hala sportowa I Liceum Ogólnokształcącego im. S. Żeromskiego w Opocznie
- piłka nożna, 07.06.2024r., godz. 9.00
- miejsce: hala sportowa I Liceum Ogólnokształcącego im. S. Żeromskiego w Opocznie

Opis prób sprawnościowych - **Załącznik nr 4**

Dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do próby sprawnościowej w I terminie, zostanie przeprowadzona próba sprawności fizycznej w II terminie, tj. 4 lipca 2024 r. godz. 9.00

V. Harmonogram rekrutacji do I LO im. Stefana Żeromskiego w Opocznie na rok szkolny 2024/2025

L.p.	Rodzaj czynności	Termin w postępowaniu rekrutacyjnym
1.	Złożenie wniosku o przyjęcie do szkół ponadpodstawowych wraz z dokumentami (podpisanego przez co najmniej jednego rodzica / prawnego opiekuna w sposób tradycyjny, poprzez profil zaufany albo podpis kwalifikowany) potwierdzającymi spełnienie przez kandydata warunków lub kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym	od 22 kwietnia 2024 do 21 maja 2024 godz. 12:00
2.	Weryfikacja przez komisję rekrutacyjną wniosków oraz dokumentów potwierdzających spełnianie przez kandydata warunków lub kryteriów rekrutacyjnych oraz okoliczności wskazanych w oświadczeniach, w tym dokonanie przez przewodniczącego komisji rekrutacyjnej czynności związanych z ustaleniem tych okoliczności wraz poświadczeniem przez wójta, burmistrza lub prezydenta w postępowaniu rekrutacyjnym, nadanie wnioskom statusu zweryfikowany	do 29 maja 2024
3.	Podanie do publicznej wiadomości przez dyrektora szkoły terminu przeprowadzenia prób sprawności.	do 10 maja 2024
4.	Przeprowadzenie prób sprawności fizycznej do oddziału mistrzostwa sportowego.	6 - 7 czerwca 2024 r. godz.9.00 (drugi termin do 4 lipca 2024 r. godz. 9.00)
5.	Podanie do wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawnościowych.	17 czerwca 2024 r.
6.	Możliwość dokonania zmian na liście preferencji oddziałów dla zweryfikowanych wniosków w postępowaniu rekrutacyjnym	od 3 lipca 2024 r. do 8 lipca 2024 r.
7.	Uzupełnienie wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej (w przypadku prowadzenia naboru za pomocą środków komunikacji elektronicznej wniosek uzupełnia się tylko w szkole pierwszego wyboru) o kopię świadectwa ukończenia szkoły podstawowej oraz kopię zaświadczenia o wynikach egzaminu ósmoklasisty	od 3 lipca 2024 do 9 lipca 2024 godz. 15:00
8.	Weryfikacja przez komisję rekrutacyjną informacji ze świadectw ukończenia szkoły oraz zaświadczeń o wynikach egzaminu ósmoklasisty	do 11 lipca 2024

9.	Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów zakwalifikowanych i kandydatów niezakwalifikowanych w postępowaniu rekrutacyjnym	15 lipca 2024 do godz. 12:00
10.	Potwierdzenie przez rodzica kandydata albo kandydata pełnoletniego woli podjęcia nauki w postaci przedłożenia oryginału świadectwa ukończenia szkoły i oryginału zaświadczenia o wynikach egzaminu ósmoklasisty, o ile nie zostały one złożone wraz z uzupełnieniem wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej**.	od 15 lipca 2024 godz. 12:00 do 18 lipca 2024
11.	Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów przyjętych i kandydatów nieprzyjętych w postępowaniu rekrutacyjnym	19 lipca 2024 do godz. 12:00
12.	Poinformowanie kuratora oświaty przez dyrektora szkoły ponadpodstawowej za pośrednictwem organu prowadzącego o liczbie wolnych miejsc w szkole w postępowaniu rekrutacyjnym.	19 lipca 2024 do godz. 13:00
13.	Opublikowanie przez kuratora oświaty informacji o liczbie wolnych miejsc w szkołach ponadpodstawowych w postępowaniu rekrutacyjnym.	do 22 lipca 2024,
14.	Wystąpienie do komisji rekrutacyjnej o sporządzenie uzasadnienia odmowy przyjęcia w postępowaniu rekrutacyjnym.	do 3 dni od dnia podania do publicznej wiadomości listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych.
15.	Sporządzenie przez komisję rekrutacyjną uzasadnienia odmowy przyjęcia.	do 3 dni od dnia wystąpienia o sporządzenie uzasadnienia odmowy przyjęcia
16.	Wniesienie do dyrektora szkoły odwołania od rozstrzygnięcia komisji rekrutacyjnej.	do 3 dni od otrzymania uzasadnienia odmowy przyjęcia
17.	Rozpatrzenie przez dyrektora szkoły odwołania od rozstrzygnięcia komisji rekrutacyjnej	do 3 dni od dnia złożenia odwołania do dyrektora szkoły

Załącznik nr 1

.....
(imię i nazwisko ucznia)

Opoczno, dnia

.....
(adres zamieszkania)

.....
(nr telefonu)

**ZGŁOSZENIE WOLI PRZYSTĄPIENIA DO PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
PIŁKA NOŻNA / PIŁKA SIATKOWA* DZIEWCZĄT/CHŁOPCÓW***

Ja,, uczennica Szkoły Podstawowej Nr w
....., deklaruję przystąpienie do próby sprawności fizycznej w
I Liceum Ogólnokształcącym im. S. Żeromskiego w Opocznie.

Jednocześnie oświadczam, że zapoznałem/am się z warunkami przystąpienia do próby oraz jej
terminem, a także ogólnymi warunkami przyjęć do oddziału mistrzostwa sportowego.

.....
(podpis ucznia)

.....
(podpis rodzica/prawnego opiekuna)

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że moje dziecko jest zdrowe i nie ma
przeciwwskazań do przystąpienia do próby sprawności fizycznej w dniu2024r.

.....
(podpis rodzica/opiekuna)

Administratorem danych osobowych jest Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie.
Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Masz prawo do dostępu, sprostowania, ograniczenia
przetwarzania danych.

Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://bip.lozeromski.opoczno.pl> w zakładce Ochrona Danych Osobowych.

*Regulamin rekrutacji
do I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie na rok szkolny 2024/2025*

**niepotrzebne skreślić*

Załącznik nr 2

Opoczno, dnia

OŚWIADCZENIE RODZICÓW / OPIEKUNÓW

Wyrażam/y zgodę na to, aby nasze dziecko:

.....
(imię i nazwisko)

uczęszczało do oddziału mistrzostwa sportowego o profilu piłka siatkowa/piłka nożna* w I Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego w Opocznie w roku szkolnym 2024/25.

Jesteśmy świadomi, iż będzie ono objęte szkoleniem sportowym, które ściśle związane jest z systematycznym treningiem stacjonarnym, wyjazdami na zgrupowania szkoleniowe, obowiązkiem uczestniczenia w zawodach szkolnych oraz związkowych.

.....
(czytelny podpis rodzica/opiekuna)

Administratorem danych osobowych jest Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie. Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Masz prawo do dostępu, sprostowania, ograniczenia przetwarzania danych. Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://bip.lozeromski.opoczno.pl> w zakładce Ochrona Danych Osobowych.

*Regulamin rekrutacji
do I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie na rok szkolny 2024/2025*

**niepotrzebne skreślić*

Załącznik nr 3

Opoczno, dnia

PODANIE O PRYZNANIE MIEJSCA W INTERNACIE (BURSIE SZKOLNEJ)

Zwracam się z uprzejmą prośbą o przyznanie mi
(imię i nazwisko)

uczniowi klasy szkoły
(nazwa szkoły)

miejsca w Bursie nr 1 przy ul. Armii Krajowej 2 w Opocznie w roku szkolnym 2024/2025.

Jednocześnie oświadczam, że będę terminowo pokrywał koszty pobytu i wyżywienia za okres pobytu w Bursie.

Dane osobowe ucznia, kontakt:

Imię i nazwisko

Adres zamieszkania

Telefon kontaktowy

Adres e-mail

Dane osobowe rodzica/opiekuna, kontakt:

Imię i nazwisko

Adres zamieszkania

Telefon kontaktowy

Adres e-mail

.....
(czytelny podpis ucznia)

.....
(czytelny podpis rodzica/opiekuna)

Administratorem danych osobowych jest Dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie. Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Masz prawo do dostępu, sprostowania, ograniczenia przetwarzania danych.

Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://bip.lozeromski.opoczno.pl> w zakładce Ochrona Danych Osobowych.

*Regulamin rekrutacji
do I Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Opocznie na rok szkolny 2024/2025*

Załącznik nr 4

PIŁKA SIATKOWA

I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ (maks.40 pkt)

1. Skoczność – wyskok dosiężny (10 pkt)

Zasięg w wyskoku obunóż z rozbiegu. Sposób wykonania: badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonyj taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne.

Punktacja:

45 cm i wyżej	10 pkt
40 – 44	9 pkt
35 – 39	8 pkt

30 – 34	7 pkt
25 – 29	6 pkt
20 – 24	4 pkt
20 i mniej	2 pkt

2. Próba siły – rzut piłką lekarską 2 kg znad głowy (10 pkt)

Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, znad głowy. Sposób wykonania: pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonym ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy. Ocena: z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

Punktacja:

10 m i powyżej	- 10 pkt
9 m – 9,99 m	- 9 pkt
8 m – 8,99 m	- 8 pkt
7 m – 7,99 m	- 7 pkt
6 m – 6,99 m	- 6 pkt
5 m – 5,99 m	- 4 pkt
5 m i poniżej	- 2 pkt

3. Próba mocy - skok w dal z miejsca (10 pkt)

Kandydat wykonuje skok z odbicia obunóż. Odległość mierzy się od linii startu do najbliższego punktu podparcia. Zawodnik ma trzy próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Punktacja:

- powyżej 210cm - 10pkt.
- 190cm - 209cm - 9pkt.
- 170cm - 189cm - 8pkt.
- 160cm - 169cm - 6pkt.
- 140cm - 159cm - 4pkt.
- poniżej 140cm - 2pkt.

4. Zwinność - Bieg po „kopercie” (10 pkt)

Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i na sygnał startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę, omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Punktacja:

- 24,0s i mniej - 10pkt.
 - 24,1s - 24,5s - 9pkt.
 - 24,6s - 25,0s - 8pkt.
 - 25,1s - 25,5s - 7pkt.
 - 25,6s - 26,0s - 6pkt.
 - 26,1s - 26,5s - 5pkt.
 - 26,6s - 27,0s - 4pkt.
 - 27,1s - 27,5s - 3pkt.
 - 27,6s - 28,0s - 2pkt.
 - 28,1s - 28,5s - 1pkt.
 - 28,6s i więcej - 0pkt.
-

II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ (maks. 60 pkt)

1. Odbicia piłki sposobem górnym (0 – 10 pkt.)

Kandydat odbija piłkę sposobem górnym nad głową w kole o średnicy 3,60m. Ocenie podlega: ilość odbić oraz technika – pozycja – praca NN przy odbiciu – ustawienie ramion – ustawienie dłoni – wysokość odbicia (min. 1 m nad głową) – koordynacja. Do próby możemy przystąpić trzykrotnie.

30 i więcej	10 pkt
25 – 29	9 pkt
20 – 24	8 pkt
15 – 19	6 pkt
10 - 14	4 pkt
10 i mniej	0 pkt

2. Odbicia piłki sposobem dolnym (0 – 10 pkt.)

Kandydat odbija piłkę sposobem dolnym nad siebie w kole o średnicy 3,60m. Ocenie podlega: ilość odbić oraz technika – pozycja – praca NN przy odbiciu – ustawienie ramion – ustawienie dłoni – wysokość odbicia (min. 1 m nad siebie) – koordynacja. Do próby możemy przystąpić trzykrotnie.

25 i więcej	10 pkt
20 – 24	9 pkt
15 – 19	8 pkt
10 – 14	6 pkt
8 – 9	4 pkt
8 i mniej	0 pkt

3. Atak (0 – 20 pkt.)

Kandydat wykonuje 10 prób ataku z wystawienia. Za każdy dobry atak uczeń otrzymuje 2 punkty. Ocenie podlega technika i siła ataku: - właściwy podrzut – właściwe dojście do ataku – odpowiedni wyskok i praca tułowia – właściwa praca ramion – uderzenie na pełnym zasięgu i z odpowiednią siłą.

4. Zagrywka (0 – 20)

a. górna tenisowa szybująca.

Kandydat otrzymuje 4 piłki i wykonuje cztery zagrywki określoną techniką. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt

b. górna tenisowa szybująca w określonej części boiska

Kandydat otrzymuje 6 piłek i wykonuje określoną techniką trzy zagrywki po prostej i trzy po skosie z wybranego miejsca za linią końcową boiska. Boisko podzielone na dwie strefy o szer. 4,5 m. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

III. PODSUMOWANIE

W sumie za część ogólną i specjalną testu sprawnościowego kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów rekrutacyjnych.

Maksymalna ilość punktów – sprawność ogólna: 40 pkt.

Maksymalna ilość punktów – sprawność specjalna: 60 pkt.

Próg zaliczeniowy testu wynosi 60 punktów!!!

Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie egzaminów sprawnościowych odpowiedni sprzęt sportowy (koszulka, spodenki ew. dresy, obuwie halowe zmienne) oraz dokument potwierdzający tożsamość.

PIŁKA NOŻNA

I. Test sprawności ogólnej:

1. Skok w dal z miejsca.

Wykonanie

Ustawienie w miejscu oznaczonym linią, stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż (rys 1). Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się najlepszy wynik.

Pomiar Miara odległości od linii do tylnej krawędzi pięty w centymetrach.

Sprzęt i pomoce

Taśma miernicza



Ryc. 1

Punktacja:

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
220cm i więcej	5	250cm i więcej	5
219cm – 210cm	4	249cm – 240cm	4
209cm – 200cm	3	239cm – 230cm	3
199cm – 190cm	2	229cm – 220cm	2
189cm – 180cm	1	219cm – 210cm	1
Poniżej 180cm	0	Poniżej 210cm	0

2. Bieg zygzakiem (po kopercie).

Wykonanie

Na wybranym miejscu – oznaczony chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5x3m. Na sygnał gwizdkiem po komendzie „gotów – start – strat wysoki pojedynczo. Bieg sprintem z ominięciem chorągiewek (bez dotknięcia). Bieg w ten sposób jest wykonywany trzy krotnie. Przy omijaniu chorągiewki startowej, zawodnik jest informowany: „jeszcze dwa, jeszcze raz...”. Po trzeciej rundzie (obiegu), dotknięcie chorągiewki startowej powoduje zatrzymanie wskazówki stopera przez mierzącego czas (rys 2)

Pomiar Wykonuje się dwie próby – liczy się lepszy czas. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

Sprzęt i pomoce Tyczki – 5 sztuk, stoper, boisko.

Punktacja:

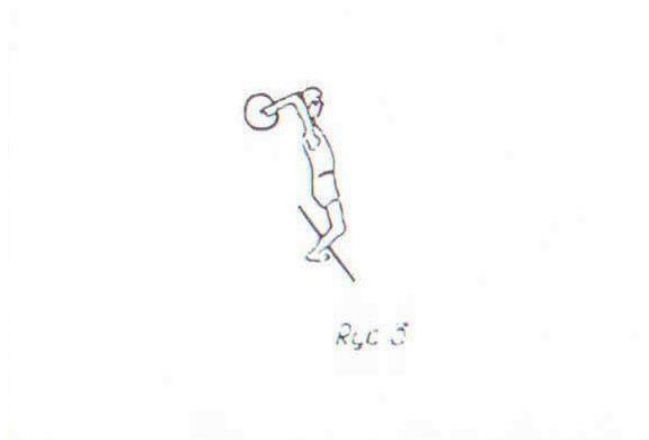
DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
22,99s i mniej	5	21,99s i mniej	5
23,00s – 23,99s	4	22,00s – 22,99s	4
24,00s – 24,99s	3	23,00s – 23,99s	3
25,00s – 25,99s	2	24,00s – 24,99s	2
26,00s – 26,99s	1	25,00s – 25,99s	1
27,00s – powyżej	0	26,00s – powyżej	0

3. Rzut piłką lekarską (2kg – dziewczyny, 3 kg - chłopcy) z miejsca w przód, zza głowy**Wykonanie**

Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy (rys. 3) Wykonuje się trzy próby. Liczy się najlepszy.

Pomiar

Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia. Odległość mierzy się z dokładnością do 10 centymetrów.

**Punktacja:**

DZIEWCZYNY		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKT Y	WYNIK	PUNKTY
9,00m i więcej	5	10,00m i więcej	5
8,99m – 8,00m	4	9,99m – 9,00m	4
7,99m – 7,00m	3	8,99m – 8,00m	3
6,99m – 6,00m	2	7,99m – 7,00m	2
5,99m – 5,00m	1	6,99m – 6,00m	1
4,99 – poniżej	0	5,99 – poniżej	0

- Test sprawności technicznej z piłki nożnej.

1. ŻONGLERKA Z PIŁKĄ

Żonglerka piłki nogą – kandydat ma za zadanie w ciągu 30sek. podbić piłkę jak najwięcej razy, na zmianę prawą i lewą nogą. Jeżeli piłka upadnie zawodnik kontynuuje próbę. Liczona jest tylko ilość prawidłowych cykli (prawa-lewa), odbicia po kolei tą samą nogą nie są liczone, ale próba trwa dalej. Podrzut piłki ręką. Start bez komendy.

Punktacja:

LICZBA CYKLI	PUNKTY
Powyżej 50	5
41 – 50	4
31 – 40	3
21 – 30	2
11 – 20	1
Poniżej 10	0

2. KOMPLEKSOWA PRÓBA TECHNIKI

Zawodnik rozpoczyna test od prowadzenia piłki w slalomie między chorągiewkami nogą prawą i lewą dowolną częścią stopy. Po slalomie wykonuje podanie o ławeczkę, wracając piłkę przyjmuje stopą, prowadząc piłką dowolną nogą omija chorągiewkę stojącą na środku boiska i przemieszcza się do chorągiewki stojącej na 15 metrów od bramki, przed którą wykonuje zwód pojedynczy, po minięciu chorągiewki oddaje strzał na bramkę lewą nogą. Następnie przechodzi do ponownego slalomu między chorągiewkami i na koniec oddaje strzał na bramkę nogą prawą.

Ocena

Ocenić podlega prawidłowe wykonanie techniczne następujących elementów technicznych: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, podanie i przyjęcie piłki, zwód pojedynczy, strzał na bramkę lewą nogą i prawą nogą oraz tempo wykonania zadania.. Za każdy element zawodnik może dostać maksymalnie 1 punkty a minimalnie 0. Za cały test zawodnik może dostać maksymalnie 5 punktów.

Podsumowanie

Łącznie uczestnik testów może uzyskać maksymalnie 25 punktów. 15 punktów z testu sprawności ogólnej i 10 punktów z testu sprawności technicznej z piłki nożnej.