



## **REGULAMIN REKRUTACJI DO KLASY I USPORTOWIONEJ w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 im. Orła Białego w Świdwinie**

### **§ 1. Postanowienia ogólne**

1. Rekrutacja do klasy I usportowionej prowadzona jest zgodnie z przepisami dotyczącymi rekrutacji do klas pierwszych szkoły podstawowej.
2. Klasa I usportowiona ma charakter ogólnodostępny.
3. Rekrutacja nie ma charakteru selekcyjnego pod względem sprawności fizycznej.

### **§ 2. Kryteria przyjęcia**

1. Do klasy I usportowionej może zostać przyjęte każde dziecko spełniające warunki przyjęcia do klasy pierwszej szkoły podstawowej.
2. Nie przeprowadza się testów sprawności fizycznej ani prób sportowych.
3. Nie wymaga się badań sportowo-lekarskich.
4. Warunkiem przyjęcia jest pisemna zgoda rodziców/opiekunów prawnych na udział dziecka w zajęciach o zwiększonej aktywności ruchowej.

### **§ 3. Zasady naboru**

1. Rodzice składają wniosek o przyjęcie dziecka do klasy I usportowionej w terminach określonych przez Zarządzenie Burmistrza Miasta Świdwin.
2. Zainteresowania sportowe dziecka mogą być uwzględnione wyłącznie informacyjnie i nie stanowią kryterium przyjęcia.
3. W przypadku większej liczby kandydatów niż liczba miejsc stosuje się kryteria rekrutacyjne obowiązujące w szkole.



4. W przypadku, gdy liczba kandydatów spełniających kryteria rekrutacyjne jest większa niż liczba miejsc w klasie usportowionej, a kandydaci uzyskali jednakową liczbę punktów lub spełniają te same kryteria, o przyjęciu do klasy może decydować wynik testów sprawnościowych.
5. Testy sprawnościowe w takim przypadku pełnią rolę kryterium rozstrzygającego i służą ocenie ogólnej sprawności fizycznej oraz predyspozycji ruchowych kandydata do udziału w zajęciach o zwiększonej intensywności ruchowej.

#### **§ 4. Zasady przeprowadzania testów sprawnościowych**

1. Testy sprawnościowe przy rekrutacji do klasy usportowionej można przeprowadzić wyłącznie w celu informacyjnym.
2. Testy sprawnościowe nie stanowią podstawowego kryterium przyjęcia do oddziału.
3. W przypadku, gdy liczba kandydatów spełniających kryteria rekrutacyjne jest większa niż liczba miejsc w klasie usportowionej, a kandydaci uzyskali jednakową liczbę punktów lub spełniają te same kryteria, o przyjęciu do klasy może decydować wynik testów sprawnościowych.
4. Informacja o terminie testów sprawnościowych oraz zasadach rekrutacji jest podawana do wiadomości rodziców i uczniów co najmniej 7 dni przed rozpoczęciem procesu rekrutacji.

#### **§ 5. Próba sprawności fizycznej do klasy I usportowionej**

1. Skok w dal z miejsca

Sposób wykonywania. Badany staje w małym 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 należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii.



Wynik. Długość skoku mierzymy 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 dwóch wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

## 2. Siad z leżenia

Sposób wykonywania. Badany kładzie się na plecach na twardym podłożu, uginając w kolanach nogi pod kątem około 90 stopni i opierając się o podłoże podszwami stóp rozsuniętych na około 20-30 cm. Ręce trzyma splecione na karku. Partner przykłęka przed leżącym i przyciska jego stopy tak, aby całą podszwą dotykały podłoża. Na sygnał „start” badany przechodzi z leżenia do siadu

i dotyka łokciami kolan, a następnie jak najszybciej powraca do leżenia na plecach dotykając grzbietami splecionych dłoni do podłoża. W kolejności bez zwłoki wykonuje następny siad i powraca do leżenia. Czynności te powtarza najszybciej jak potrafi w czasie 30 sekund. Za każdym razem plecy i splecione dłonie w pozycji leżenia muszą dotykać podłoża.

Wynik. Próbę wykonuje się jeden raz. Po komendzie „start” liczy się wykonywane w czasie 30 sekund „powroty do leżenia”. Np. 16 poprawnych siadów i powrotów do pozycji wyjściowej daje wynik 16.

## 3. Skłon dosiężny w staniu

Sposób wykonania. Ćwiczący staje bez obuwia na ławce, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią ławki. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji ćwiczący wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez dwie sekundy. Próba jest nieważna, jeżeli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych. Niedozwolone są także wszelkie gwałtowne ruchy w czasie skłonu. Wykonuje się dwa powtórzenia.

Wynik. Jeżeli ćwiczący w skłonie wykonanym ruchem ciągłym, sięgnie płaszczyzny na której stoi, otrzymuje wynik 0. Liczba centymetrów dosięgnięta poniżej poziomu płaszczyzny stania rejestrowana jest, jako dodatni wynik próby. Liczba centymetrów brakujących do poziomu stania oznacza ujemny wynik próby. Notuje się lepszy wynik z dwóch powtórzeń skłonu.



#### 4. Zwis na drążku/drabince

Sposób wykonania: Ćwiczący chwytą drążek lub drabinkę nachwytem na szerokości barków (z podskoku) i wykonuje zwis bez podciągania.

Wynik: Czas zwisu na drążku/drabince. Próbę wykonuje się jeden raz.

#### 5. Bieg 50m

Sposób wykonania. Na komendę „na miejsca” ćwiczący staje nieruchomo przed linią rozpoczęcia biegu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał wybiega i z największą prędkością przebywa wyznaczony dystans, który powinien być dłuższy niż 50 m, np. wynosić 55 m, ale wynik mierzymy w momencie przekroczenia linii 50 m. Sygnałem do startu może być strzał z pistoletu startowego, sygnalizacja innego urządzenia startowego lub znak optyczny, dobrze widoczny dla mierzących czas.

Wynik. Miarą jest krótszy czas z dwóch biegów mierzonych z dokładnością do 0,1 s.

### § 6. Postanowienia końcowe

1. Regulamin został przyjęty na zebraniu Rady Pedagogicznej w dniu 27.01.2026r. obowiązuje od dnia przyjęcia.
2. Regulamin podaje się do publicznej wiadomości w sposób zwyczajowo przyjęty w szkole.

**DYREKTOR SZKOŁY**

  
mgr Anna Lipkowicz