

Zasady uzyskiwania punktów w ramach rekrutacji do czwartej klasy sportowej o profilu cheerleading Szkoły Podstawowej nr 50 im. Królowej Jadwigi

Aktualizacja luty 2024

I. Zasady przyjęcia

1. O przyjęcie mogą ubiegać się kandydaci, którzy otrzymali co najmniej 30% maksymalnej puli punktów możliwych do uzyskania w procesie rekrutacji
2. Do szkoły przyjęci zostaną uczniowie, którzy w procesie rekrutacji uzyskali największą liczbę punktów.
3. O przyjęcie mogą ubiegać się kandydaci, którzy złożyli zaświadczenie o dobrym stanie zdrowia potwierdzonym przez lekarza medycy sportu lub lekarza pierwszego kontaktu.

II. Ocenie podlega:

Próby motoryczne:

1. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

- a) *wykonanie*- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) *pomiar*- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) *uwagi*- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

2. Bieg zwinnościowy (4x10m):

- a) *wykonanie*- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- b) *pomiar*- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

3. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

- a) *wykonanie*- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) *pomiar*- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

4. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

- a) *wykonanie* - badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce
- b) *pomiar*- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszego odczytywany jest w cm;

Z każdej próby kandydat może uzyskać max 10 pkt – łącznie 40 pkt

Próba techniczna:

- a) poczucie rytmu: **max 30 pkt** – kandydaci są obserwowani podczas rozgrzewki przy muzyce i nauce prostych elementów tanecznych,
- b) pamięć ruchowa i zdolności koordynacyjne – **max 30 pkt** – kandydaci uczą się krótkiej choreografii tanecznej do muzyki, następnie prezentują ją w małych grupach,

Kandydat może uzyskać w procesie rekrutacji łącznie maksymalnie 100 pkt.