



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

**REGULAMIN REKRUTACJI UCZNIÓW DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO  
O PROFILU GIMNASTYKA SPORTOWA  
DLA KLAS IV w roku szkolnym 2026/2027  
w Szkole Podstawowej nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie.**

**I Podstawa prawna:**

- 1) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w *sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego* (Dz. U z 2020 r. poz. 2138)
- 2) Art. 18 ust. 5 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe
- 3) Zarządzenie Prezydenta Miasta Chełm Nr 827/26 z dnia 20 stycznia 2026 r.

**II. Terminarz składania dokumentów do klas o profilu sportowym:**

1. Termin składania wniosku o przyjęcie do klasy sportowej od **16 marca 2026 r. do 20 marca 2026 r.**
2. Test sprawnościowy dla kandydatów klasy sportowej zostanie przeprowadzony w dniu **23 marca 2026 r.**, w Szkole Podstawowej nr 8 im. B. Z. Wirskiego w Chełmie, ul. Połaniecka 10 o godzinie **15:00**
3. Miejsce: sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie ul. Połaniecka 10, 22-100 Chełm.
4. Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki w testach sprawności fizycznej - **24 marca 2026 r.**
5. Ogłoszenie listy przyjętych uczniów do klas sportowych - **7 kwietnia 2026 r. godz. 10:00.**
6. Termin przyjmowania wniosków w postępowaniu uzupełniającym obu profili klas sportowych od **15 maja 2026 r. do 18 maja 2026 r.**
7. Test sprawnościowy dla kandydatów w postępowaniu uzupełniającym obu profili klas sportowych zostanie przeprowadzony w dniu **19 maja 2026 r.**, w Szkole Podstawowej nr 8 im. B. Z. Wirskiego w Chełmie o godzinie **15:00**
8. Zakończenie postępowania rekrutacyjnego - **9 czerwca 2026 r.**

**Komisja rekrutacyjna:**

przewodnicząca: p. Anna Chochół – wicedyrektor szkoły, członkowie: Piotr Turewicz - nauczyciel wychowania fizycznego, Mariusz Koniuszewski - nauczyciel wychowania fizycznego, Radosław Leonowicz- nauczyciel wychowania fizycznego, Adam Ogrodnik - nauczyciel wychowania fizycznego, Artur Rutkowski - nauczyciel wychowania fizycznego, Krzysztof Gajek - nauczyciel wychowania fizycznego, Piotr Radzieciak - nauczyciel wychowania fizycznego, Dariusz Waleńciuk - nauczyciel wychowania fizycznego.

**W związku z rekrutacją do oddziału sportowego osoby zainteresowane powinny w terminie od dnia 16 marca 2026 r. do 20 marca 2026 r., godz. 14:00 złożyć do sekretariatu szkoły:**

- 1) **wniosek rodziców/opiekunów prawnych o przyjęcie do oddziału sportowego (załącznik nr 1),**
- 2) **zaświadczenie lekarskie** potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia kandydata wydany przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.



## II. ZASADY OGÓLNE:

1. Do oddziału sportowego przyjmowani są kandydaci, którzy:

a) Posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony zaświadczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub medycyny sportowej,

b) Posiadają oświadczenie woli rodziców na uczęszczanie do oddziału sportowego,;

c) Uzyskali pozytywne wyniki próby sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale;

d) Uzyskają odpowiednią liczbę punktów;

2. 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.

3. W przypadku uzyskania przez kandydatów równorzędnych wyników – na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego – brane są pod uwagę łącznie kryteria, o których mowa w art. 133 ust. 2,3 i 6 ustawy Prawo oświatowe:

1) wielodzietność rodziny kandydata - 1pkt

2) niepełnosprawność kandydata - 1pkt

3) niepełnosprawność jednego z rodziców kandydata - 1pkt

4) niepełnosprawność obojga rodziców kandydata - 1pkt

5) niepełnosprawność rodzeństwa kandydat - 1 pkt

**potrzebne:** orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wydane ze względu na niepełnosprawność, orzeczenie o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne w rozumieniu przepisów [ustawy](#) z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U.2024.0.44 t.j.),

6) samotne wychowywanie kandydata w rodzinie - 1pkt

7) objęcie

kandydata pieczęcią zastępczą - 1 pkt

**potrzebne:** dokument poświadczający objęcie dziecka pieczęcią zastępczą zgodnie z ustawą z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej (Dz.U.2025.0.49 t.j.),  
**orzeczenie sądu** czyli postanowienie lub wyrok sądu, lub umowa.

## WYKAZ ZAŁĄCZNIKÓW:

a) wniosek o przyjęcie do klasy sportowej (**załącznik nr 1**)

b) oświadczenie rodzica o stanie zdrowotnym dziecka (**załącznik nr 2**),

c) oświadczenie woli rodzica (**załącznik nr 3**)

d) oświadczenie o wielodzietności rodziny kandydata (**załącznik nr 4**),

e) oświadczenie o samotnym wychowywaniu dziecka (**załącznik nr 5**),

f) test sprawności do klasy gimnastycznej(**załącznik nr 6**)

g) test sprawności do klasy piłkarskiej (**załącznik nr 7**)

### UWAGA:

- Uczestnicy sprawdzianu do oddziału sportowego o profilu gimnastycznym muszą posiadać strój gimnastyczny.

- O ostatecznym zakwalifikowaniu do oddziału sportowego decyduje komisja rekrutacyjna.



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

**Do dnia 23 marca 2026 r.** komisja rekrutacyjna przedstawi Dyrektorowi Szkoły listę kandydatów, którzy spełnili wymagania proceduralne (złożyli odpowiednie dokumenty i przystąpili do sprawdzianu) wraz z liczbą przyznanych punktów.

W dniu 24 marca 2026 r. zostanie podana lista kandydatów do oddziału sportowego którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej.

Dnia 07 kwietnia 2026 r. nastąpi podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów przyjętych i kandydatów nieprzyjętych.

Do 13 kwietnia 2026 r. rodzice kandydata składają pisemne oświadczenia potwierdzające wolę przyjęcia do oddziału sportowego o profilu pływanie (załącznik nr 3).

*Podstawa prawna: art. 137 Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe  
Dz.U. z 2024 r. poz. 737.*



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

**Załącznik nr 1**

Regulamin rekrutacji uczniów do oddziału sportowego o profilu ..... klasa IV – rok szkolny 2026/2027

Chełm, dnia.....

**Wniosek**

**o przyjęcie do IV klasy sportowej o profilu .....  
w Szkole Podstawowej nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie**

DANE DZIECKA:.....

Imiona i nazwisko:.....

Data i miejsce urodzenia:.....

PESEL:.....

Szkoła rejonowa:.....

(szkoła do której uczeń powinien uczęszczać z uwagi na miejsce zamieszkania)

Imiona i nazwiska rodziców / prawnych opiekunów:

.....

Adres zamieszkania:.....

Telefon kontaktowy (mamy):..... Telefon kontaktowy

(ojca):.....

e-mail (mamy):.....e-mail (ojca):.....

.....

(czytelne podpisy **rodziców (matki i ojca)** / prawnych opiekunów)

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka

.....

(imiona i nazwisko dziecka)

w testach sprawnościowych przeprowadzanych w celach rekrutacji do oddziału sportowego o profilu ..... –klasa IV do Szkoły Podstawowej nr 8 im. B. Z. Wirskiego w Chełmie w roku szkolnym 2026/2027.

.....

(czytelne podpisy **rodziców (matki i ojca)** / prawnych opiekunów)

**Oświadczam(-y), że nie są mi(nam) znane przeciwwskazania ..... do uczestnictwa mojego dziecka w próbie sprawnościowej. .... Córka/syn posiada bardzo dobry stan zdrowia.**

.....

(czytelne podpisy **rodziców (matki i ojca)** / prawnych opiekunów)



**Oświadczenia rodzica (opiekuna prawnego):**

Oświadczam, że zapoznałem/-am się z Regulaminem Rekrutacji do klasy sportowej w Szkole Podstawowej nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie.

.....  
czytelne podpisy **rodziców (matki i ojca)** / prawnych opiekunów)

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb szkoły zgodnie z art.150 ust.1 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (t.j..DZ.U. z 2024 r. poz. 737 ze zm.).

.....  
czytelne podpisy **rodziców (matki i ojca)** / prawnych opiekunów)

„Jestem świadomy/-a odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia.”

.....  
czytelne podpisy **rodziców (matki i ojca)** / prawnych opiekunów)

.....  
Data przyjęcia wniosku:

.....  
Podpis osoby przyjmującej wniosek



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

**Załącznik nr 2**

Regulamin rekrutacji uczniów do oddziału sportowego o profilu..... klasa IV – rok szkolny 2026/2027

Chełm, dnia.....

**OŚWIADCZENIE RODZICÓW / PRAWNYCH OPIEKUNÓW**

Oświadczam, że:

1. moje dziecko..... jest zdrowe i nie ma przeciwwskazań do nauki w oddziale sportowym o profilu .....,
2. zapoznałam/-em się z regulaminem rekrutacji do oddziału sportowego o profilu ..... – klasa IV do Szkoły Podstawowej nr 8 im. B. Z. Wirskiego w Chełmie.
3. przyjmuję do wiadomości, że w razie opinii wychowawcy, trenera lub lekarza medycyny sportu, uzasadniającej brak możliwości kontynuowania przez moje dziecko szkolenia sportowego, zostanie ono przeniesione od nowego roku szkolnego lub od nowego semestru do oddziału szkolnego działającego na zasadach ogólnych.

.....  
(czytelne podpisy **rodziców(matki i ojca)** / prawnych opiekunów)

**Załącznik nr 3**

Regulamin rekrutacji uczniów do oddziału sportowego o profilu ..... klasa IV – rok szkolny 2026/2027

Chełm, dnia.....

**OŚWIADCZENIE WOLI RODZICÓW / PRAWNYCH OPIEKUNÓW**

Potwierdzam wolę podjęcia nauki przez moje dziecko  
..... w oddziale sportowym o profilu  
..... od klasy IV w Szkole Podstawowej nr 8 im. B. Z. Wirskiego w Chełmie.

Zapoznałem/łam się i akceptuję regulamin oddziałów sportowych.

.....  
(czytelne podpisy **rodziców (matki i ojca)** / prawnych opiekunów)



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

**Załącznik nr 4**

Regulamin rekrutacji uczniów do oddziału sportowego o profilu .....klasa IV– rok szkolny  
2026/2027

Chełm, dnia.....

**OŚWIADCZENIE RODZICÓW / PRAWNYCH OPIEKUNÓW**

**o wielodzietności rodziny kandydata**

Oświadczam, że posiadam na własnym utrzymaniu dzieci\*\*

1. Imię i nazwisko dziecka.....  
rok urodzenia .....
2. Imię i nazwisko dziecka .....
- rok urodzenia .....
3. Imię i nazwisko dziecka .....
- rok urodzenia .....
4. Imię i nazwisko dziecka .....
- rok urodzenia .....
5. Imię i nazwisko dziecka .....
- rok urodzenia .....

**Jestem świadoma/y odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia.**

.....

(czytelne podpisy **rodziców (mamy i ojca)** / prawnych opiekunów)

\*\* przez dzieci pozostające na własnym utrzymaniu rozumie się dziecko w wieku do ukończenia 18 roku życia lub do ukończenia 25 roku życia w przypadku, gdy dziecko uczy się lub studiuje.



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

**Załącznik nr 5**

Regulamin rekrutacji uczniów do oddziału sportowego o profilu ..... klasa IV – rok szkolny 2026/2027

Chełm, dnia.....

**OŚWIADCZENIE RODZICA / PRAWNEGO OPIEKUNA**

**o samotnym wychowywaniu dziecka oraz niewychowywaniu żadnego dziecka  
wspólnie z jego rodzicem**

Oświadczam, że jestem osobą samotnie wychowującą dziecko i nie wychowuję żadnego  
dziecka wspólnie z jego rodzicem.

.....

(czytelny podpis rodzica / prawnego opiekuna)



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

## Załącznik nr 6

### Regulamin rekrutacji uczniów do oddziału sportowego o profilu gimnastyka sportowa klasa IV – rok szkolny 2026/2027

**Sprawdzian zdolności motorycznych składa się z 10 prób /maksymalnie 100 punktów**

**Uczniowie mogą maksymalnie zdobyć 100 punktów z testów sprawnościowych. Minimalnym progiem potrzebnym do zaliczenia testu jest 30 punktów. Do klasy zostaną zakwalifikowani uczniowie, którzy uzyskali najwięcej punktów i osiągnęli minimum**

#### Opis prób sprawności fizycznej dla kandydatów do IV klasy sportowej:

1. Skłon tułowia w przód w siadzie prostym – ocena poziomu gibkości
2. Podpór łukiem leżąc tyłem tzw. mostek – ocena poziomu gibkości
3. Pajacyk – ocena poziomu koordynacji
4. Bieg wahadłowy - ocena poziomu szybkości biegowej i zwinności
5. Ugięcia i wyprosty ramion w podporze przodem tzw. pompki – ocena poziomu siły rąk
6. Zwis na drążku o ramionach ugiętych – ocena poziomu siły rąk i barków
7. Ze zwisu wznosy prostych nóg – ocena siły mięśni brzucha
8. Skłony w przód z leżenia tyłem – ocena siły mięśni brzucha
9. Wejście po drabinkach i zejście – ocena poziomu odwagi
10. Skok w dal z miejsca – ocena poziomu siły nóg

Tabela punktowa:

| LP  | Próba                               | Punktacja |
|-----|-------------------------------------|-----------|
| 1.  | Skłon tułowia w siadzie prostym     | 1-10      |
| 2.  | Mostek                              | 1-10      |
| 3.  | Pajacyk                             | 1-10      |
| 4.  | Bieg wahadłowy                      | 1-10      |
| 5.  | Pompki w podporze przodem           | 1-10      |
| 6.  | Zwis na drążku o ramionach ugiętych | 1-10      |
| 7.  | Ze zwisu wznos prostych nóg         | 1-10      |
| 8.  | Skłony w przód z leżenia tyłem      | 1-10      |
| 9.  | Wejście i zejście po drabinkach     | 1-10      |
| 10. | Skok w dal z miejsca                | 1-10      |

#### Próba nr 1

Skłon tułowia w przód w siadzie prostym

Wykonanie



### Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Próba będzie wykonywana na materacu lub macie. W pozycji siadu o nogach prostych kandydat wykonuje skłon tułowia w przód. Dąży do tego, aby położyć brzuch na udach a klatką i rękoma sięgać jak najdalej w przód w kierunku stóp. Po wykonaniu pełnego skłonu przytrzymuje pozycję kilka sekund.

Pomiar :

Oceniane będą następujące elementy:

| Kąt | Punkty |
|-----|--------|
| 0°  | 10     |
| 30° | 6      |
| 60° | 3      |
| 90° | 1      |

\* uwzględniane będą punkty pośrednie

### Próba Nr 2

Podpór łukiem leżąc tyłem, tzw. mostek

#### Wykonanie

Próba będzie wykonywana na materacu lub macie. Z leżenia tyłem kandydat ugina i opiera ramiona obok głowy na szerokość barków /palce zwrócone ku plecom/, ugina nogi w stawach kolanowych /stopy oparte o podłogę/. Przez wyprost nóg i ramion podnosi tułów w górę do mostka. W mostku przenosi ciężar ciała na ramiona i przytrzymuje pozycję kilka sekund.

#### Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

| Zakres                             | Punkty |
|------------------------------------|--------|
| Samodzielne wykonanie ćwiczenia    | 2      |
| Wyprost w stawach łokciowych       | 1      |
| Wyprost w stawach kolanowych       | 1      |
| Staw barkowy w stosunku do podłoża |        |
| 90°                                | 6      |
| 60°                                | 4      |
| 30°                                | 2      |

\*uwzględniane będą punkty pośredni



### Próba Nr 3

Pajacyk w tempie na 4/4

#### Wykonanie

Przystępując do ćwiczenia kandydat staje w pozycji na baczność. Ręce są opuszczone i leżą na zewnętrznych częściach ud. Nogi złączone.

- Na raz wyskok w górę do postawy w rozkroku – ramiona w bok
- Na dwa ponownie wyskok w górę do pozycji o złączonych nogach – ramiona w górę i kłaśnięcie nad głową
- Na trzy wyskok w górę do postawy w rozkroku – ramiona w bok
- Na cztery wyskok w górę - do pozycji wyjściowej.

#### Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

| Zakres   | Punkty |
|----------|--------|
| Płynność | 2      |
| Tempo 4  | 8      |
| Tempo 2  | 4      |

\*uwzględniane będą punkty pośrednie

### Próba Nr 4

Bieg wahadłowy 4 x 10

#### Wykonanie

Na sygnał kandydat staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola 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 w półkolu.

#### **Uwagi**

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć. Kandydat wykonuje próbę boso.

#### Pomiar

Próbkę wykonuje się jeden raz. Liczy się czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.



## Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Oceniane będą następujące elementy:

|             |    |
|-------------|----|
| Poniżej 12s | 10 |
| 12-13s      | 8  |
| 13-14s      | 6  |
| 14-15s      | 4  |
| Powyżej 15s | 2  |

### Próba Nr 5

Pompki w podporze przodem

#### Wykonanie

Z pozycji wyjściowej w podporze przodem kandydat opuszcza przedramiona jak najniżej i wraca do pozycji wyjściowej.

#### Pomiar

Kandydat wykonuje nie więcej niż 3 pompki.

Oceniane będą następujące elementy:

| Zakres                                   | Punkty |
|--|--------|
| Prosty tyłów podczas wykonania ćwiczenia | 2      |
| Tułów w stosunku do podłoża:             |        |
| 100%                                     | 8      |
| 50%                                      | 5      |
| Nieznaczne ugięcie ramion                | 2      |

\*uwzględniane będą punkty pośrednie

### Próba Nr 6

Zwis na drążku o ramionach ugiętych

#### Wykonanie

Próba będzie wykonywana na drążku zawieszonym na drabince. Drążek musi być usytuowany tak aby badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

Kandydat przechodzi do zwisu samodzielnie, nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

#### Pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Oceniane będą następujące elementy:

| Zakres      | Punkty |
|-------------|--------|
| Powyżej 20s | 10     |
| 17s-19s     | 8      |
| 15s-16s     | 6      |
| 13s-15s     | 4      |
| Poniżej 13s | 2      |

**Próba Nr 7**

Ze zwisu podnoszenie prostych nóg

Wykonanie

Próba będzie wykonywana na drabince. Kandydat chwytą szczebelek drabinki na szerokość barków i z pełnego zwisu podnosi proste nogi jak najwyżej i w końcowej fazie ruchu dotyka palcami stóp drążka a następnie powoli wraca do pozycji wyjściowej.

**Uwagi**

Zalecana asekuracja.

Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

| Zakres                        | Punkty |
|-------------------------------|--------|
| Nogi podniesione do wysokości |        |
| 180°                          | 8      |
| 135°                          | 6      |
| 90°                           | 4      |
| 45°                           | 2      |
| Uniesienie prostych nóg       | 2      |

\*uwzględniane będą punkty pośrednie

**Próba nr 8**

Skłony w przód z leżenia tyłem

Wykonanie

Kandydat leży na materacu lub macie z rozstawionymi na szerokość bioder stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Kandydatowi pomaga partner lub trener, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" Kandydat wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

**Uwagi**



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie  
Nie zalicza się tych skłonów w przód po których badany nie dotknął łokciami kolan.

#### Pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

Oceniane będą następujące elementy:

| Zakres     | Punkty |
|------------|--------|
| Powyżej 20 | 10     |
| 18-19      | 8      |
| 16-17      | 6      |
| 14-15      | 4      |
| Poniżej 14 | 2      |

#### **Próba Nr 9**

Wejście po drabinkach i zejście

#### Wykonanie

Z postawy przodem do drabinki kandydat wchodzi po drabinkach na górę i schodzi.

#### **Uwagi**

Zalecana asekuracja.

#### Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

| Zakres   | Punkty |
|--|--------|
| Wejście płynne z przechwytem na przemian /ręka-noga/ | 10     |
| Wejście mniej płynne i wolniejsze                    | 5      |
| Wejście powolne z dostawianiem nóg i przerwami       | 2      |

\*uwzględniane będą punkty pośrednie

#### **Próba Nr 10**

Skok w dal z miejsca

#### Wykonanie

Próba będzie wykonywana na wykładzinie lub parkiecie. Kandydat staje za linią skoku, zamachem rąk w tył i jednoczesnym odbiciem obunóż wykonuje skok w dal.

#### Pomiar

Kandydat wykonuje próbę boso. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Oceniane będą następujące elementy:

| Zakres        | Punkty |
|---------------|--------|
| Powyżej 160cm | 10     |
| 140-160cm     | 8      |
| 130-140cm     | 6      |
| 120-130       | 4      |
| 110-120       | 2      |

**Uwagi**

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ocena poziomu wykonania prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klas sportowych o kierunku akrobatyki sportowej.

Uzyskanie co najmniej średniej sprawności fizycznej, tj. 51% i więcej, jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w klasie sportowej o kierunku akrobatyki sportowej.

Wszystkie testy zostały opracowane przez Komisje Metodyczno-Szkoleniowe Polskiego Związku Gimnastycznego i zaakceptowane przez Zarząd Główny i są oficjalnymi testami naborowymi Polskiego Związku Gimnastycznego.