

**Kryteria naboru do klasy sportowej  
o profilu wspinaczkowo-obronnym  
w Gimnazjum Nr 3 w Jaworznie  
na rok szkolny 2010/2011**

1. Do klasy sportowej o profilu wspinaczkowo-obronnym w Gimnazjum nr 3 mogą się ubiegać uczniowie klas szóstych z terenu całego miasta Jaworzna.
2. Nie są wymagane wcześniejsze doświadczenia ze wspinaczki sportowej i samoobrony Ju-jitsu, gdyż szkolenie rozpoczynamy od podstaw.
3. Kandydat do klasy sportowej nie może mieć przeciwwskazań lekarskich do uprawiania wspinaczki sportowej i samoobrony Ju-jitsu.
4. Kandydat do klasy sportowej musi przedstawić pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów na kontynuację nauki w klasie wspinaczkowo-obronnej.
5. Sprawność fizyczna na poziomie minimum dobrym jest kryterium selekcji do klasy sportowej, w przypadku większej ilości chętnych zadecyduje ocena z wychowania fizycznego oraz ewentualnie wyniki przeprowadzonego testu „Zuchorry”.
6. Planowany udział w zawodach uczniów klasy sportowej stawia wymóg jednolitości rocznikowej kandydatów. Wynika to z podziału na kategorie wiekowe i w przypadku ucznia drugorocznego, niejednokrotnie eliminuje go z możliwości startów. Dodatkowym argumentem jest dyscyplina w klasie.
7. Nie wyklucza się w ciągu roku szkolnego możliwości przesunięcia ucznia do klasy o profilu ogólnym z przyczyn zdrowotnych, wychowawczych lub organizacyjnych.

### **Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory**

1. **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć
2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami (wynik zaokrągla się do "całej stopy")
3. **Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź).

Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności

4. **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
5. **Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne"
6. **Wytrzymałość** - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby:
  - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu
  - bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

**Termin sprawności fizycznej:** 2 czerwca 2010r. godz. 15.00

**Miejsce:** sala gimnastyczna przy Gimnazjum Nr 3 w Jaworznie

**Ogłoszenie list uczniów przyjętych do klasy sportowej:** 30 czerwca 2010r.