

KRYTERIA KWALIFIKACYJNE NABORU do klasy mistrzostwa sportowego 2025/2026

1.WERYFIKACJA STANU ZDROWIA

Zawodnik/czka/ zobowiązany/a jest do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o braku przeszkód zdrowotnych do podjęcia treningów, udziału w zawodach i akcjach szkoleniowych w szkole mistrzostwa sportowego lub ważnej książeczki sportowca.

2. TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Egzamin sprawnościowy, na który składają się Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej oraz testy ukierunkowane dla poszczególnych sportów opracowanych przez PZN i PZBad.

Egzamin sprawnościowy podzielony zostanie na dwa dni. Pierwszy dzień egzaminów to weryfikacja aktualnych danych o zawodniku, stanu zdrowia, zgody rodziców/opiekunów prawnych na udział w testach oraz część Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF). Drugi dzień to dokończenie MTSF oraz testów ukierunkowanych w sportach: narciarstwo biegowe i badminton.

Komisja Rekrutacyjna Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego Nr 3 „Pietrasze” w Białymstoku po przeprowadzeniu postępowania kwalifikacyjnego, ma możliwość przyjęcia do szkoły z pominięciem testów sprawności fizycznej zawodników, którzy dostarczą dokument potwierdzający, iż posiadają drugą lub trzecią klasę sportową (narciarstwo biegowe lub badminton)

Dyrektor Szkoły ma prawo zwolnić z testów zawodnika/zawodniczkę na uzasadniony wniosek trenera, przyjmując kandydata do klasy I mistrzostwa sportowego na podstawie dokumentów tj. aktualnych badań lekarskich oraz osiągniętych wyników sportowych. Dokument potwierdzający mogą wystawiać: polskie związki sportowe, okręgowe związki sportowe i Podlaski Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy w Białymstoku.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – max. 30 pkt. naborowych wg poniższego przelicznika:

401 i więcej pkt. MTSF daje 30 pkt. naborowych,
380-400 pkt. MTSF daje 25 pkt. naborowych,
350-379 pkt. MTSF daje 20 pkt. naborowych,
mniej niż 349 pkt. MTSF daje 5 pkt. naborowych.

3.TESTY UKIERUNKOWANE:

A) Biegi narciarskie:

Bieg na nartorolkach techniką łyżwową oraz techniką klasyczną - ocenie podlega technika biegu na wyznaczonej trasie.

Maksymalna ocena za technikę klasyczną wynosi 10 pkt.

oraz za technikę łyżwową wynosi 10 pkt.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

Suma max. 20 pkt.

B) Badminton

Podstawowe uchwyt rakiety i umiejętność płynnej ich zmiany

- uchwyt neutralny – forhendowy

- uchwyt z kciukiem – bekhendowy

Max. 5 pkt.

Umiejętności techniczne w zakresie uderzeń

- serw forhendowy długi – kierowany do wewnątrz/ na zewnątrz pola serwisowego

- serw bekhendowy krótki – kierowany do środka / na zewnątrz pola serwisowego

- flik serw bekhendowy – kierowany do środka / na zewnątrz pola serwisowego

- forhend net hot (po prostej i w poprzek siatki)

- forhend spin net hot

- backhand net hot (po prostej i w poprzek siatki)

- backhand spin net hot

- forhend lob

- backhand lob

- forhend zbiecie po prostej i po przekątnej

- backhand zbiecie po prostej i po przekątnej

- forhend płaska po prostej i po przekątnej

- backhand płaska po prostej i po przekątnej

- forhend obrona – do siatki (po prostej i po przekątnej) i do tyłu kortu

- backhand obrona – do siatki (po prostej i po przekątnej) i do tyłu kortu

- forhend clear atakujący i obronny , po prostej i po przekątnej

- forhend drop nadcięty i podcięty po prostej i po przekątnej

- backhand drop podcięty po prostej i po przekątnej

- backhand clear atakujący i obronny po prostej

- forhend dookoła głowy

Max. 10 pkt.

Umiejętności techniczne w zakresie pracy nóg

- naskok

-dojście do siatki do prawego narożnika i powrót do środka kortu

-dojście do siatki do lewego narożnika i powrót do środka kortu

- dojście do prawego tylnego narożnika i powrót do środka kortu

- dojście do lewego tylnego narożnika i powrót do środka kortu

- dojście do boku kortu obronne

- dojście do boku kortu atakujące – blok

Max. 5 pkt.

Ocenia 2 trenerów szkolnych.

Suma max. z badmintonu - 20 pkt.

Maksymalnie za MTSF i test ukierunkowany z danej dyscypliny sportowej można zdobyć 50 pkt.

Minimum punktów kwalifikujących do naboru wynosi 25.