

REGULAMIN UCZESTNIKA ZAJĘĆ

w Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym w Pruszkowie

Postanowienia ogólne

1. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest akceptacja niniejszego regulaminu oraz przestrzeganie norm społecznych wobec innych osób, a także przepisów BHP i przeciwpożarowych we wszystkich pomieszczeniach placówki.
2. Nabór uczestników do grup stałych odbywa się zgodnie z regulaminem rekrutacji.
3. MOS zastrzega sobie prawo do zmian w rozkładzie zajęć, o czym poinformuje – e-mailem, telefonicznie lub osobiście.
4. MOS nie ponosi odpowiedzialności za dodatkowe rzeczy (np. telefon komórkowy) przyniesione przez uczestnika na zajęcia lub pozostawione w szatni oraz na terenie placówki.
5. Uczestnik zajęć ma prawo do przebywania na terenie MOS w dniach i godzinach wyznaczonych na zajęcia.
6. Nauczyciel odpowiada za bezpieczeństwo dzieci od momentu rozpoczęcia do zakończenia prowadzonych zajęć.
7. Rodzice są zobowiązani do zapewnienia opieki dziecku przed rozpoczęciem, po zakończeniu zajęć oraz między zajęciami.
8. W przypadku zgody na samodzielny powrót wcześniejsze wyjście z zajęć jest możliwe tylko po pisemnym powiadomieniu sekretariatu zawierającym: imię i nazwisko uczestnika, datę i godzinę samodzielnego opuszczenia placówki.
9. Rodzice uczestnika niepełnoletniego lub uczestnik pełnoletni są zobowiązani do zgłaszania nieobecności poprzez wysłanie wiadomości na adres: mos@mospruszkow.pl lub bezpośrednio do nauczyciela prowadzącego zajęcia.
10. Brak usprawiedliwienia nieobecności lub nieobecność przekraczająca miesiąc (nie poparta uzasadnieniem, tj. wyjazd stypendialny, choroba, itp.) skutkuje skreśleniem uczestnika z listy.
11. W przypadku jakiegokolwiek zagrożenia, uczestnicy zajęć i imprez, zobowiązani są do bezwzględnego stosowania się do poleceń pracowników MOS.
12. Na terenie placówki obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, picia alkoholu, używania i rozprowadzania środków odurzających.
13. Podczas zajęć obowiązuje obuwie i strój sportowy.

Wychowanek Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Pruszkowie:

1. Wychowanekami Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Pruszkowie mogą być dzieci i młodzież w wieku od 7 r. życia do zakończenia nauki w szkole ponadpodstawowej.
2. Uczestnicy kontynuujący zajęcia składają „Wniosek o kontynuację zajęć”.
3. Na wolne miejsca prowadzony jest nabór uczestników do grup stałych na wniosek opiekuna prawnego kandydata lub na wniosek kandydata pełnoletniego.
4. Po zakończeniu postępowania rekrutacyjnego listy przyjętych i nieprzyjętych podaje się do publicznej wiadomości poprzez umieszczenie na tablicach informacyjnych w MOS Pruszków.
5. Grupy mogą być uzupełniane w ciągu całego roku szkolnego.
6. Dzieci i młodzież przyjmowane są do MOS po przeprowadzeniu postępowania rekrutacyjnego.
 - a) Postępowanie rekrutacyjne przeprowadza się na wolne miejsca na dane zajęcia organizowane przez placówkę.
 - b) Dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie na zajęcia grup zaawansowanych, dyrektor placówki może zorganizować przeprowadzenie testów sprawności na warunkach ustalonych przez radę pedagogiczną.
 - c) O przyjęciu kandydatów do MOS w trakcie roku szkolnego decyduje dyrektor.
 - d) Dyrektor w uzgodnieniu z organem prowadzącym, ustala i podaje do publicznej wiadomości terminy przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego, w tym terminy składania dokumentów oraz dodatkowe kryteria rekrutacyjne wraz z punktacją.
 - e) W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę kryteria określone przez organ prowadzący, z uwzględnieniem zapewnienia jak najpełniejszej realizacji potrzeb dziecka i jego rodziny oraz lokalnych potrzeb społecznych. Może być brane pod uwagę kryterium dochodu na osobę w rodzinie kandydata. Organ prowadzący określa dokumenty niezbędne do potwierdzenia tych kryteriów.

- f) Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest potwierdzenie uczestnictwa dziecka w zajęciach zgodnie w terminie i na warunkach ustalonych przez dyrektora.
- 7. Okazjonalnymi uczestnikami są dzieci i młodzież ze środowiska, w którym organizowane są imprezy.
- 8. Okresowymi uczestnikami są uczestnicy półkolonii letnich i zimowych, wydarzeń organizowanych okazjonalnie.
- 9. Uczestnik okresowy bądź okazjonalny korzysta doraźnie z programu placówki (imprezy, konkursy, półkolonie) w realizacji określonego zadania.

Obowiązki Wychowanka:

- 1. Każdy uczestnik MOS ma obowiązek:
 - a) przestrzegać regulaminu MOS,
 - b) systematycznie i aktywnie uczestniczyć w zajęciach wybranej dyscypliny sportowej,
 - c) jak najlepszego wykorzystania czasu i warunków wybranych przez siebie zajęć,
 - d) usprawiedliwiania nieobecności u nauczyciela prowadzącego zajęcia.
 - e) dbać o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych,
 - f) godnego i kulturalnego zachowania się w placówce i poza nią,
 - g) okazywania szacunku nauczycielom, pracownikom placówki oraz koleżankom i kolegom,
 - h) dbanie o bezpieczeństwo i zdrowie własne oraz swoich kolegów i koleżanek,
 - i) poszanowania sprzętu, urządzeń i całego mienia MOS.
 - j) materialnej odpowiedzialności za dokonane zniszczenia (usunięcie zniszczeń musi nastąpić w ciągu dwóch tygodni),
 - k) przestrzegania poleceń pracowników MOS,
 - l) ochrony i zabezpieczenia przed zniszczeniem i kradzieżą swojej własności,
 - m) natychmiastowego informowania nauczyciela, pracownika MOS o zaistniałych zagrożeniach zdrowia lub życia.

Prawa uczestnika

- 1. Każdy uczestnik zajęć MOS ma prawo:
 - a) rozwijania swoich zainteresowań i pogłębiania wiedzy wykraczającej poza szkolne programy poprzez udział w zajęciach organizowanych przez MOS,

- b) przejawiania własnej aktywności w zdobywaniu wiedzy i umiejętności,
- c) podnoszenia sprawności fizycznej i kształtowania nawyków czynnego wypoczynku poprzez uprawianie wybranej dyscypliny sportowej,
- d) wyrażania opinii dotyczących życia placówki bez uwłaczania niczyjej godności osobistej,
- e) inicjatywy społecznej i obywatelskiej,
- f) poszanowania godności własnej w sprawach osobistych, rodzinnych i koleżeńskich,
- g) reprezentowania placówki w różnego rodzaju zawodach, zgodnie ze swoimi umiejętnościami i możliwościami,
- h) współorganizować i uczestniczyć w działalności kulturalno-oświatowej,
- i) udziału w imprezach, wydarzeniach organizowanych przez MOS.

Wyróżnienia i nagrody

1. Nagrody stosowane wobec uczestników MDK:

- a) wychowanek MOS ma prawo do nagrody za wybitne osiągnięcia, wzorową postawę, pracę społeczną zgodnie z § 16 statutu ośrodka. Nagroda przyznawana jest na wniosek zgłoszony Radzie Pedagogicznej przez społeczność MOS lub nauczyciela,
- b) rodzaj nagrody ustali Dyrektor wraz z przedstawicielem Rady Pedagogicznej, zgodnie z § 16 statutu ośrodka,
- c) fakt uzyskania odpowiedniej nagrody winien być odnotowany w dokumentach placówki oraz przekazany dyrekcji szkoły właściwej dla wychowanka zajęć,
- d) zgodnie z § 17 statutu za nieprzestrzeganie regulaminu MOS, naruszenie ogólnie obowiązujących przepisów lub zarządzeń, udokumentowanych faktami dyrektor placówki ma prawo wyciągnąć odpowiednie konsekwencje,
- e) o zasadach ponoszonych konsekwencji i odwoływaniu się od nich decyduje statut ośrodka.

W/w regulamin został zatwierdzony przez Radę Pedagogiczną Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w dniu 24 kwietnia 2024 r.

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy
ul. Gomulińskiego 4
05-804 PRUSZKÓW
Regon: 001193998

Dyrektor
Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego
mgr Anna Tużnik

REGULAMIN REKRUTACJI

na zajęcia Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Pruszkowie

Podstawa prawna:

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2021 r. poz. 1082, z późn. zm.).

Uchwała nr XLIII/359/2018 Rady Powiatu Pruszkowskiego z dnia 27 marca 2018 r. w sprawie określenia kryteriów rekrutacji na zajęcia rozwijające zainteresowania lub uzdolnienia organizowane w placówkach oświatowo-wychowawczych prowadzonych przez Powiat Pruszkowski, liczby punktów za każde z tych kryteriów i dokumentów niezbędnych do ich potwierdzenia.

Uchwała nr 12/ 2024 Rady Pedagogicznej MOS z dnia 27 maja 2024 r. w sprawie przeprowadzenia testów sprawnościowych dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie do placówki na warunkach ustalonych przez Radę Pedagogiczną.

Regulamin rekrutacji określa zasady przyjmowania dzieci i młodzieży do Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Pruszkowie w roku szkolnym 2024/2025.

§ 1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Dzieci i młodzież przyjmowane są na zajęcia stałe do Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Pruszkowie w roku szkolnym 2024/2025 po przeprowadzeniu postępowania rekrutacyjnego.
2. Postępowanie rekrutacyjne przeprowadza się na wolne miejsca na zajęcia organizowane przez placówkę.
3. Postępowanie rekrutacyjne jest prowadzone za zgodą organu prowadzącego placówkę.
4. Rodzice/opiekunowie prawni kandydatów kontynuujących udział w zajęciach stałych oraz nowych kandydatów składają deklarację o kontynuacji uczestnictwa lub wnioski o przyjęcie na zajęcia poprzez formularz udostępniony na stronie internetowej MOS.
5. Kandydat może uczestniczyć w roku szkolnym w maksymalnie w dwóch rodzajach zajęć.
6. W celu zapewnienia odpowiedniej opieki podczas zajęć w MOS, rodzic/opiekun prawny przekazuje dyrektorowi MOS uznane przez niego za istotne dane o stanie zdrowia i rozwoju psychofizycznym kandydata.
7. Na zajęcia stałe organizowane w placówce przyjmuje się kandydatów zamieszkałych na obszarze powiatu pruszkowskiego.
8. Kandydaci zamieszkali poza tym obszarem mogą być przyjęci na zajęcia w trybie postępowania uzupełniającego.

9. Postępowanie rekrutacyjne prowadzone jest w dwóch etapach.
10. Na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego brane są pod uwagę:
 - a) kryteria określone w art. 131, ust. 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe,
 - b) kryteria określone przez Radę Pedagogiczną placówki mocą uchwały nr 12/ 2024 z dnia 27 maja 2024 r. w sprawie przeprowadzenia testów sprawnościowych dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie do placówki na warunkach ustalonych przez Radę Pedagogiczną.
11. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego przeprowadzany jest drugi etap.
12. W przypadku przeprowadzenia pierwszego etapu postępowania rekrutacyjnego rodzic kandydata/opiekun prawny lub kandydat pełnoletni w terminie określonym przez dyrektora, jest zobowiązany złożyć (zgodnie z zasadami opisanymi w pkt. II i III POSTĘPOWANIE REKRUTACYJNE) dokumenty potwierdzające spełnianie przez kandydata kryteriów ustawowych (dokumenty są określone w art. 150 ust. 2 pkt 1 ustawy Prawo oświatowe).
13. Dokumenty określone w art. 150 ust. 2 pkt 1 lit. b, c, d ww. ustawy mogą być składane w oryginale, notarialnie poświadczonej kopii albo w postaci urzędowo poświadczonego odpisu zgodnie z art. 76a § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2021 r. poz. 735 ze zm.) lub wyciągu z dokumentu, a także w postaci kopii poświadczanej za zgodność z oryginałem przez rodzica kandydata/opiekuna prawnego/kandydata pełnoletniego.
14. Uwzględniając zasady bezpieczeństwa i higieny pracy placówki, dyrektor określił w zarządzenia wytyczne zachowania bezpieczeństwa zdrowotnego w placówce, w tym organizację opieki w podmiocie, higienę, czyszczenie, dezynfekcję pomieszczeń i powierzchni oraz postępowanie w przypadku podejrzenia zakażenia COVID-19 u personelu lub dziecka.

§ 2. POSTĘPOWANIE REKRUTACYJNE – I ETAP

1. Dla wychowanków placówki na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego odbywa się składanie dokumentacji celem potwierdzenia kontynuacji zajęć stałych w nowym roku szkolnym.
2. Wobec nowych kandydatów ubiegających się o przyjęcie do placówki brane są pod uwagę kryteria ustawowe, o których mowa w art. 131, ust. 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe oraz kryteria Rady Pedagogicznej placówki, jeśli na dane zajęcia stałe zostało zorganizowane badanie predyspozycji uzdolnień i zainteresowań kierunkowych.
3. Przedtem jednak nowi kandydaci są zobligowani do złożenia wymaganej w regulaminie dokumentacji.
4. Kryteria przyjęcia kandydata na podstawie art. 131, ust. 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe to:
 - a) wielodzietność rodziny,
 - b) niepełnosprawność kandydata,
 - c) niepełnosprawność jednego z rodziców kandydata,
 - d) niepełnosprawność obojga rodziców kandydata,
 - e) niepełnosprawność rodzeństwa kandydata,

- f) samotne wychowywanie kandydata w rodzinie,
 - g) objęcie kandydata pieczęcią zastępczą.
5. Każde z wymienionych kryteriów ustawowych ma równorzędną wartość 1 pkt.
 6. Kryteria określone przez Radę Pedagogiczną placówki mocą uchwały nr 12/2024 z dnia 27 maja 2024 r. to:
 - a) wyniki testów sprawnościowych, dla sekcji koszykówki - grupy zaawansowane (załącznik nr 1), siatkówki dziewcząt (załącznik nr 2).
 - b) wrodzone predyspozycje w dziedzinie intelektualnej, ruchowej przejawiające się ponadprzeciętnym stopniem sprawności w danej dyscyplinie lub zdolnością do szybkiego uczenia się,
 7. Powyższe kryteria oraz związana z nimi punktacja jest przyznawana kandydatom biorącym udział w organizowanym przez dyrektora placówki badaniu zainteresowań i uzdolnień kierunkowych dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie do placówki na warunkach ustalonych przez Radę Pedagogiczną.
 8. Pozytywna ocena będąca wynikiem badania predyspozycji kierunkowych przekłada się na punktację: sekcja koszykówki, za każdy test można uzyskać maksymalnie 100 punktów, sekcja siatkówki maksymalnie 25 punktów.
 9. Udział kandydata w przeprowadzanych testach sprawnościowych odbywa się na wolne miejsca, którymi dysponuje placówka.

§ 3. POSTĘPOWANIE REKRUTACYJNE – II ETAP

1. W przypadku uzyskania przez kandydatów równorzędnych wyników na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego obowiązują dodatkowo kryteria określone na podstawie Uchwały nr XLIII/ 359/2018 Rady Powiatu Pruszkowskiego z dnia 27 marca 2018 r. w sprawie określenia kryteriów rekrutacji na zajęcia rozwijające zainteresowania lub uzdolnienia organizowane w placówkach oświatowo - wychowawczych prowadzonych przez Powiat Pruszkowski, liczby punktów za każde z tych kryteriów i dokumentów niezbędnych do ich potwierdzenia.
2. W drugim etapie postępowania rekrutacyjnego na podstawie uchwały organu prowadzącego placówkę są brane pod uwagę następujące kryteria:
 - a) kandydat, którego rodzic/opiekun prawny kandydatki/ka mieszka na terenie powiatu pruszkowskiego i rozlicza podatek dochodowy od osób fizycznych w Urzędzie Skarbowym w Pruszkowie lub kandydat/ka pełnoletni/a mieszkający/a na terenie powiatu pruszkowskiego i rozlicza podatek dochodowy od osób fizycznych w Urzędzie Skarbowym w Pruszkowie – 2 punkty,
 - b) rodzina kandydatki/a jest objęta opieką ośrodka pomocy społecznej – 3 punkty,
 - c) rodzeństwo kandydatki/a, uczestniczyło w roku szkolnym poprzedzającym postępowanie rekrutacyjne w zajęciach w tej samej placówce oświatowo-wychowawczej – 1 punkt.
3. Dokumentami niezbędnymi do potwierdzenia kryteriów, o których mowa w ust. 2 regulaminu są odpowiednio:

- a) oświadczenie potwierdzające fakt złożenia do Urzędu Skarbowego w Pruszkowie zeznania o wysokości osiągniętego dochodu (poniesionej straty),
 - b) oświadczenie rodzica lub opiekuna prawnego pełnoletniego kandydata o objęciu rodziny opieką ośrodka pomocy społecznej, w tym asystenta rodziny,
 - c) oświadczenie rodzica lub prawnego opiekuna albo pełnoletniego kandydata o uczestnictwie w rodzeństwie w roku szkolnym poprzedzającym postępowanie rekrutacyjne, na zajęciach w tej samej placówce oświatowo – wychowawczej.
4. Jeżeli po przeprowadzeniu pełnego postępowania rekrutacyjnego placówka nadal dysponuje wolnymi miejscami, dyrektor placówki przeprowadza postępowanie uzupełniające.
 5. Dane osobowe kandydatów przyjętych na zajęcia, zgromadzone w celach postępowania rekrutacyjnego, oraz dokumentacja postępowania rekrutacyjnego są przechowywane nie dłużej niż do końca roku szkolnego, w którym kandydat uczestniczył w zajęciach stałych prowadzonych w placówce.
 6. Dane osobowe kandydatów nieprzyjętych na zajęcia, zgromadzone w celach postępowania rekrutacyjnego oraz dokumentacja postępowania rekrutacyjnego są przechowywane przez okres roku szkolnego, chyba że na rozstrzygnięcie dyrektora placówki została wniesiona skarga do sądu administracyjnego i postępowanie nie zostało zakończone prawomocnym wyrokiem.
 7. W przypadku zmiany danych osobowych lub rezygnacji z zajęć rodzic/ prawny opiekun zobowiązany jest do poinformowania o tym fakcie drogą mailową na adres mos@mospruszkow.pl.
 8. Podanie danych osobowych jest obligatoryjne w zakresie wymaganym ustawą z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe.

§ 4. TERMINY I ZASADY REKRUTACJI NA ZAJĘCIA STAŁE

1. Postępowanie rekrutacyjne przeprowadza Komisja Rekrutacyjna MOS powołana przez dyrektora placówki, zwana dalej Komisją.
2. Dyrektor wyznacza przewodniczącą Komisji.
3. Do zadań Komisji należy w szczególności:
 - weryfikacja wniosków pod względem formalnym,
 - ustalenie i podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych,
 - sporządzenie protokołu z postępowania rekrutacyjnego.
4. Rekrutacja na zajęcia stałe do Międzyszkolnego Ośrodka Kultury prowadzona jest od 1 czerwca do 27 września 2024 r.
5. Składanie deklaracji o kontynuacji zajęć stałych odbywa się w terminie od 1 czerwca do 13 września 2024 r. (I etap rekrutacji).
6. Składanie wniosków o przyjęcie dla nowych kandydatów odbywa się w terminie 14 sierpnia do 25 września 2024 r. (I etap rekrutacji).
7. Zarządzenie dyrektora dotyczące przeprowadzenia testów sprawnościowych na zajęcia stałe na warunkach przyjętych przez Radę Pedagogiczną placówki - 27 maja 2024 r.

8. Opublikowanie harmonogramu testów sprawnościowych dla nowych kandydatów na zajęcia stałe na warunkach przyjętych przez Radę Pedagogiczną MOS - 29 sierpnia 2024 r.
9. Testy mają na celu skierowanie uczestników zajęć do odpowiednich grup zgodnych z wiekiem, płcią oraz poziomem sprawności i umiejętności.
10. Przeprowadzenie testów sprawnościowych powierza się nauczycielowi prowadzącemu zajęcia.
11. Przeprowadzenie testów sprawnościowych dla nowych kandydatów od 2 – 7 września 2024r.
12. Weryfikacja dokumentacji (wniosków o przyjęcie) o równorzędnej punktacji po I etapie rekrutacji uwzględniająca kryteria organu prowadzącego i odbywa się od 30 września do 4 października 2024 r.
13. Listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych podaje się do publicznej wiadomości poprzez umieszczenie ich na tablicach informacyjnych w Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym w Pruszkowie.
14. Termin podania list przyjętych kandydatów w rekrutacji uzupełniającej ustala się na 4 października 2024 r.
15. W terminie 7 dni od dnia podania do publicznej wiadomości listy kandydatów przyjętych i kandydatów nieprzyjętych, rodzic/opiekun prawny lub kandydat pełnoletni może wystąpić do komisji rekrutacyjnej z wnioskiem o sporządzenie uzasadnienia odmowy przyjęcia do placówki.
16. Uzasadnienie odmowy przyjęcia z podaniem przyczyn przygotowuje na piśmie przewodniczący Komisji w terminie 7 dni od dnia wystąpienia z pismem rodzica/opiekuna prawnego kandydata lub kandydata pełnoletniego.
17. Rodzic/opiekun prawny kandydata lub kandydat pełnoletni może wnieść do dyrektora MOS odwołanie od rozstrzygnięcia Komisji, w terminie 7 dni od dnia otrzymania uzasadnienia.
18. Dyrektor rozpatruje odwołania od rozstrzygnięcia Komisji w terminie 7 dni od otrzymania odwołania.
19. W terminie od 7 do 11 października 2024 r. rodzic lub opiekun prawny kandydata musi potwierdzić wolę uczęszczania na zajęcia, na które został zakwalifikowany.
20. Potwierdzenie woli dotyczy zarówno nowych kandydatów jak i kandydatów kontynuujących zajęcia.
21. Kandydaci nieprzyjęci z powodu braku miejsc umieszczeni są na liście rezerwowej.
22. Na miejsce skreślonego ucznia zostaje przyjęta pierwsza osoba z listy rezerwowej.
23. Jeżeli Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Pruszkowie dysponuje wolnymi miejscami po 7 Października 2024r., nowi kandydaci mogą być przyjmowani do placówki w ciągu roku szkolnego na wniosek rodziców/opiekunów prawnych lub samego kandydata – o ile jest pełnoletni.
24. Decyzję o przyjęciu nowego uczestnika w ciągu roku szkolnego podejmuje dyrektor w uzgodnieniu z nauczycielem prowadzącym daną formę zajęć.
25. Rekrutacja na rok szkolny 2024/2025 dotyczy następujących zajęć:
 - Sekcja koszykówki chłopców, roczniki: 2010, 2011, 2012, 2013.
 - Grupy początkujące sekcji koszykówki rocznik 2013 – 2015.
 - Sekcja koszykówki dziewcząt, roczniki 2015 – 2010.
 - Sekcja siatkówki, roczniki 2012 - 2010.

- Sekcja lekkoatletyki.
- Sekcja unihokeja dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami.

§ 5. KRYTERIA, PUNKTACJA I DOKUMENTY POTWIERDZAJĄCE SPEŁNIENIE KRYTERIÓW

1. Na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego do Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Pruszkowie w roku szkolnym 2024/2025 brane są pod uwagę następujące kryteria ustawowe:

Lp	Kryterium	Liczba punktów	Dokumenty potwierdzające spełnienie przez kandydata kryteriów:
1.	Wielodzietność rodziny kandydata (w rodzinie wychowuje się troje lub więcej dzieci).	1	Oświadczenia na wniosku.
2.	Kandydat ma orzeczenie lekarskie o niepełnosprawności, o ile rodzaj niepełnosprawności nie wyklucza udziału w danej formie zajęć.	1	Orzeczenie o niepełnosprawności. (ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2011 r. nr 127 poz. 721, z późn. zmianami)
3.	Jedno z rodziców kandydata ma orzeczenie lekarskie o niepełnosprawności.	1	j.w.
4.	Niepełnosprawność obojga rodziców kandydata.	1	j.w.
5.	Niepełnosprawność rodzeństwa kandydata.	1	j.w.
6.	Samotne wychowywanie kandydata w rodzinie.	1	Prawomocny wyrok sądu rodzinnego orzekający rozwód lub separację lub akt zgonu oraz oświadczenie o samotnym wychowywaniu dziecka oraz niewychowywaniu żadnego dziecka wspólnie z jego rodzicem. (Dz. U. z 2013 r. poz. 135, z późn. zmianami)
7.	Objęcie kandydata pieczę zastępczą.	1	Dokument poświadczający objęcie dziecka pieczę zastępczą. (ustawa z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej)

2. Na pierwszym etapie brane są także pod uwagę kryteria określone przez Radę Pedagogiczną MOS mocą uchwały nr 12/2024 z dnia 27 maja 2024 r.:

a) Sekcja koszykówki (załącznik nr 1):

Lp	Kryterium przyjęcia do sekcji koszykówki:	Liczba punktów	Dokumenty potwierdzające spełnienie przez kandydata kryteriów:
1.	Wyskok dosiężny.	0 – 100	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2.	Skłony tułowia z leżenia tyłem (ilość powtórzeń).	0 – 100	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.
3.	Bieg wahadłowy 4 x 10 m.	0 - 100	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.
4.	Bieg wytrzymałościowy 1000 m chłopcy, 800 m dziewczęta.		
5.	Rzut do kosza z miejsca.	0 - 100	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.
6.	Poruszanie się po boisku z piłką - slalom zakończony rzutem.	0 - 100	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.
7.	Poruszanie się „po kopercie – zygzakiem” z piłką.	0 - 100	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.

b) Sekcja siatkówki dziewcząt (załącznik nr 2):

Lp	Kryterium przyjęcia do sekcji siatkówki:	Liczba punktów	Dokumenty potwierdzające spełnienie przez kandydata kryteriów:
1.	Skok w dal z miejsca.	0 – 25	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2.	Wyskok dosiężny.	0 - 25	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.
3.	Bieg wahadłowy 10x5 m.	0 – 25	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.
4.	Test zwinności T – Test.	0 – 25	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.
5.	Rzut piłka lekarska (2 kg).	0 – 25	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.
6.	Naprzemienne odbicia górą i dołem.	0 - 25	Protokół z przeprowadzonych testów sprawnościowych.

3. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego przeprowadza się drugi etap rekrutacji, w którym brane są pod uwagę następujące kryteria określone przez organ prowadzący placówkę na rok szkolny 2024/2025.

Lp	Kryterium przyjęcia do sekcji siatkówki:	Liczba punktów	Dokumenty potwierdzające spełnienie przez kandydata kryteriów:
1.	Rodzina kandydatki/a jest objęta opieką ośrodka pomocy społecznej.	3 pkt.	oświadczenie rodzica lub opiekuna prawnego albo kandydata pełnoletniego o objęciu rodziny opieką ośrodka pomocy społecznej, w tym o wsparciu asystenta rodziny;
2.	Rodzinic/opiekun prawny kandydatki/ka mieszka na terenie powiatu pruszkowskiego i rozlicza podatek dochodowy od osób fizycznych w Urzędzie Skarbowym w Pruszkowie lub kandydat/ka pełnoletni/a mieszkający/a na terenie powiatu pruszkowskiego i rozlicza podatek dochodowy od osób fizycznych w Urzędzie Skarbowym w Pruszkowie.	2 pkt.	oświadczenie potwierdzające fakt złożenia do urzędu skarbowego w Pruszkowie zeznania o wysokości osiągniętego dochodu (poniesionej straty);
3.	Rodzeństwo kandydatki/a, uczestniczyło w roku szkolnym poprzedzającym postępowanie rekrutacyjne w zajęciach w tej samej placówce oświatowo-wychowawczej.	1 pkt.	oświadczenie rodzica lub opiekuna prawnego albo kandydata pełnoletniego o uczestnictwie rodzeństwa w roku szkolnym poprzedzającym postępowanie rekrutacyjne, w zajęciach w tą samą placówkę oświatowo-wychowawczą.

c) Przewodniczący Komisji może żądać dokumentów potwierdzających okoliczności zawarte w oświadczeniach lub zwrócić się do organów ustawowych mogących je potwierdzić.

d) Dopuszcza się nie podawanie informacji na temat powyższych kryteriów. Nie podanie takich informacji, a co za tym idzie nieprzedłożenie żądanych dokumentów pozbawia kandydata przyznanych punktów dla danego kryterium.

WICEDYREKTOR
Międzyszkolnego Ośrodka
Sportowego
mgr Anna Adamczewska

.....
(podpis przewodniczącego komisji rekrutacyjnej)

DYREKTOR
Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego
mgr Anna Tużnik

.....
(podpis dyrektora placówki)

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy
ul. Gomulińskiego 4
05-804 PRUSZKÓW
Regon: 001193998

§ 6. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH DLA POSTĘPOWANIA REKRUTACYJNEGO

Zgodnie z art. 13 ust. 1–2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119, s. 1) – dalej RODO – informujemy, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Międzyszkolny Ośrodek Sportowy ul. Gomulińskiego 4, 05-800 Pruszków reprezentowany przez Dyrektora, tel. (0-22) 758 22 91, email: mos@mospruszkow.pl.
2. W placówce wyznaczono Inspektora Ochrony Danych, z którym można skontaktować się za pomocą poczty elektronicznej (adres: iwona.obarzanek@cbi.org.pl) lub poczty tradycyjnej przesyłając na adres Administratora.
3. Administrator przetwarzać będzie Pani/Pana dane osobowe i dane osobowe kandydata w celu przeprowadzenia postępowania rekrutacyjnego w zakresie i na zasadach określonych w przepisach prawa, co stanowi o zgodnym z prawem przetwarzaniu danych osobowych w oparciu o przesłanki legalności przetwarzania danych osobowych, o których mowa w art. 6 ust. 1 lit. c i art. 9 ust. 2 lit. g RODO określonych min. w:
 - 1) ustawie z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2021 r. poz. 1082, z późn. zm.).
 - 2) uchwale nr XLIII/359/2018 Rady Powiatu Pruszkowskiego z dnia 27 marca 2018 r. w sprawie określenia kryteriów rekrutacji na zajęcia rozwijające zainteresowania lub uzdolnienia organizowane w placówkach oświatowo-wychowawczych prowadzonych przez Powiat Pruszkowski, liczby punktów za każde z tych kryteriów i dokumentów niezbędnych do ich potwierdzenia.
 - 3) uchwale nr 12/ 2024 Rady Pedagogicznej MOS z dnia 27 maja 2024 r. w sprawie przeprowadzenia testów sprawności dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie do placówki na warunkach ustalonych przez Radę Pedagogiczną.
4. Przetwarzanie Pani/ Pana danych osobowych i danych osobowych kandydata w innych celach i zakresie szerszym niż określony w ww. przepisach prawa wymaga Pani/Pana oddzielnie wyrażonej zgody na ich przetwarzanie.
5. Pani/Pana dane osobowe i dane osobowe kandydata pozyskane w celu rekrutacji do placówki będą przetwarzane przez okres przewidziany przepisami prawa w tym zakresie, w tym:
 - 1) Dane osobowe kandydatów zgromadzone w celu postępowania rekrutacyjnego oraz dokumentacja postępowania rekrutacyjnego będą przechowywane nie dłużej niż do końca okresu, w którym dziecko uczęszczać będzie do placówki.
 - 2) Dane osobowe kandydatów nieprzyjętych do placówki zgromadzone w celu postępowania rekrutacyjnego będą przechowywane w placówce przez okres jednego roku, chyba, że na rozstrzygnięcie dyrektora placówki zostanie wniesiona skarga do sądu administracyjnego, wówczas dane będą przetwarzane do czasu zakończenia postępowania prawomocnym wyrokiem.
6. Pani/Pana dane osobowe i dane osobowe kandydata mogą być udostępniane innym podmiotom, jeżeli obowiązek taki będzie wynikać z przepisów prawa. Do Pani/Pana danych osobowych i danych osobowych kandydata mogą też mieć dostęp podmioty przetwarzające dane w naszym imieniu (podmioty przetwarzające), np. podmioty

świadczące pomoc prawną, usługi informatyczne, usługi niszczenia i archiwizacji dokumentów, jak również inni administratorzy danych osobowych przetwarzający dane we własnym imieniu, np. podmioty prowadzące działalność pocztową.

7. Zgodnie z RODO osobom, których dane Administrator przetwarza w procesie rekrutacji przysługuje:

- 1) prawo dostępu do swoich danych osobowych oraz otrzymania ich kopii;
- 2) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
- 3) ograniczenia przetwarzania danych osobowych z zastrzeżeniem przypadków, o których mowa w art. 18 ust. 2 RODO.

W celu skorzystania z ww. uprawnień prosimy o kontakt z Inspektorem Ochrony Danych Osobowych, pod adresem e-mail: iwona.obarzanek@cbi.org.pl lub pisemnie na adres siedziby Administratora.

8. Posiada Pani/Pani prawo do wniesienia do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych skargi na niezgodne z przepisami prawa przetwarzanie Pani/Pana danych osobowych i danych osobowych kandydata.

Miejszyskolny Ośrodek Sportowy
ul. Gomulińskiego 4
05-804 PRUSZKÓW
Regon: 001193998

DYREKTOR
Miejszyskolnego Ośrodka Sportowego
mgr Anna Tużnik

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – koszykówka

Próby:

1. Wyskok dosiężny.
2. Skok w dal z miejsca.
3. Bieg wahadłowy 10 x 5 m.
4. Rzut do kosza z miejsca.
5. Rzut po kozłowaniu.
6. Poruszanie się po boisku z piłką - slalom zakończony rzutem.

OPIS WYKONANIA

1. WYSKOK DOSIĘŻNY

Wyskok dosiężny jest to test sprawdzający wyskok pionowy w górę. Pośrednio weryfikujący moc kończyn dolnych. Wykonanie polega na tym, że osoba sprawdzana staje obok ściany lub tablicy pomiarowej. Unosi jak najwyżej ramię znajdujące się przy ścianie. Zaznacza w ten sposób maksymalny punkt zasięgu. Następnie stojąc w lekkim rozkroku, wykonuje wyskok z miejsca. Wyskok należy wykonać obunóż. Miarą jest zaznaczenie palcami osiągnięty punkt. Różnica pomiędzy punktem zasięgi w pozycji neutralnej a punktem osiągniętym po wyskoku jest wynikiem próby.

CHŁOPCY - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)														
Punkty	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	100
Wiek														
12 - 11	Do 22	23-24	25-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-52	53-54	Od 55
14 - 13	Do 25	26-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55-57	58-59	Od 60
DZIEWCZĘTA - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)														
Punkty	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	100
Wiek														
11 - 10	Do 15	16-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-46	47-48	Od 49
13 - 12	Do 18	19-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-49	50-51	Od 52

2. SKŁONY TUŁOWIA Z LEŻENIA TYŁEM (ILOŚĆ POWTÓRZEŃ)

Badany leży na macie 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.

3. BIEG WAHADŁOWY 4 X 10 M

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (woreczek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi worek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

4. BIEG NA 1000 M CHŁOPCY, 800 M DZIEWCZĘTA.

1000 m - dla chłopców; 800 m - dla dziewcząt. Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

5. RZUT DO KOSZA Z MIEJSCA.

Rzut z linii rzutów osobistych. Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

6. RZUT PO KOZŁOWANIU.

Rzut z biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony kosza. Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

7. PORUSZANIE SIĘ „PO KOPERCIE – ZYGZAKIEM” Z PIŁKĄ.

Poruszanie się po boisku z piłką ze zmianą kierunku biegu i ręki kozłującej. Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

Punkty:	Poruszanie się „po kopercie – zygzakiem” z piłką Czas (s)	
	Rocznik 2010, 2011	Rocznik 2012, 2013
100	24.0 i mniej	23.0 i mniej
92	24.01 – 25.0	23.01 – 24.0
84	25.01 – 26.0	24.01 – 25.0
76	26.01 – 27.0	25.01 – 26.01
68	27.01 – 28.0	26.01 – 27.0
60	28.01 – 29.0	27.01 – 28.0
52	29.01 – 30.0	28.01 – 29.0
44	30.01 – 31.0	29.01 – 30.0
36	31.01 – 33.0	30.01 – 31.0

28	33.01 – 34.0	31.01 – 32.0
18	34.01 i więcej	32.01 i więcej

OBLICZANIE WYNIKU KOŃCOWEGO

W każdej próbie jest do zdobycia 100 punktów. Łącznie ze wszystkich prób można uzyskać maksymalnie 600 punktów. Wynik końcowy obliczamy dzieląc sumę wszystkich uzyskanych punktów z prób motorycznych oraz technicznych przez liczbę prób. Zatem na wynik końcowy składa się maksymalnie liczba 100 punktów.

CHŁOPCY 11 – 12 LAT				DZIEWCZĘTA 10 – 11 LAT		
Pkt	Skłony T z leżenia tyłem (liczba)	Bieg 4 x 10m (s)	Bieg na 1000 m (min)	Skłony T z leżenia tyłem (liczba)	Bieg 4 x 10m (s)	Bieg na 800 m (min)
100			3,17	36	9,3	2,51
99	40	8,8	3,19			2,52
98			3,21		9,4	2,53
97		8,9	3,23			2,54
96			3,25		9,5	2,55
95		9,0	3,27	35		2,56
94	39		3,29		9,6	2,57
93			3,30			2,58
92		9,1	3,31		9,7	2,59
91			3,32			3,00
90	38	9,2	3,33	34	9,8	3,01
89		9,3	3,34			3,02
88			3,35		9,9	3,03
87		9,4	3,36			3,04
86	37		3,37	33	10,0	3,05
85		9,5	3,39		10,1	3,06
84			3,41			3,07
83	36	9,6	3,43	32	10,2	3,08
82			3,45			3,09
81		9,7	3,47		10,3	3,10
80	35	9,8	3,49	31	10,4	3,12
79			3,52			3,13
78	34	9,9	3,55	30	10,5	3,14
77		10,0	3,59		10,6	3,15
76	33		4,02	29		3,16
75		10,1	4,06		10,7	3,17
74	32	10,2	4,10	28	10,8	3,18
73		10,3	4,14		10,9	3,19
72	31	10,4	4,18	27		3,20
71		10,5	4,22		11,0	3,22
70	30	10,6	4,27	26	11,1	3,24
69		10,7	4,31		11,2	3,26
68	29	10,8	4,36	25		3,29

67		10,9	4,51		11,3	3,33
66	28	11,0	4,58	24	11,4	3,35
65		11,1	5,02		11,5	3,38
64	27	11,2	5,08	23	11,6	3,40
63		11,3	5,14		11,7	3,42
62	26	11,4	5,20	22	11,9	3,45
61		11,5	5,26		12,0	3,48
60	25	11,6	5,33	21	12,1	3,52
59		11,7	5,40		12,2	3,57
58	24	11,8	5,48	20	12,3	4,01
57		11,9	5,55		12,4	4,09
56	23	12,0	6,03	19	12,5	4,12
55		12,1	6,12		12,6	4,15
54	22	12,2	6,20	18	12,7	4,19
53		12,3	6,25		12,9	4,25
52	21	12,4	6,30	17	13,0	4,28
51		12,5	6,35		13,1	4,33
50	20	12,6	6,40	16	13,2	4,37
49		12,7	6,45		13,3	4,43
48	19	12,8	6,50	15	13,4	4,49
47		12,9	6,55		13,5	4,54
46	18	13,0	7,00	14	13,7	4,59
45		13,1	7,08		13,8	5,12
44	17	13,2	7,12	13	13,9	5,16
43		13,3	7,24		14,0	5,20
42	16	13,4	7,36	12	14,1	5,26
41		13,5	7,42		14,2	5,29
40	15	13,6	7,50	11	14,4	5,35
39		13,7	8,04		14,5	5,46
38		13,8	8,19	10	14,6	5,54
37	14	13,9	8,35		14,7	6,03
36		14,0	8,52	9	14,8	6,12
35	13	14,1	9,10		14,9	6,18
34		14,2	9,19	8	15,1	6,27
33	12	14,3	9,30		15,2	6,37
32		14,4	9,51	7	15,3	6,49
31	11	14,5	10,13		15,4	7,05
30		14,6	10,19	6	15,5	7,16
29	10	14,7	10,38		15,6	7,29
28		14,8	11,04	5	15,7	7,39
27	9	14,9	11,12		15,8	7,58
26		15,0	11,29	4	15,9	8,13
25		15,1	11,45		16,0	8,29
24	8	15,2	12,04	3	16,1	8,47
23		15,3	12,17		16,2	9,03
22	7	15,4	12,38	2	16,3	9,17
21		15,5	12,45		16,4	9,35
20	6	15,6	12,54	1		9,47

19		15,7	12,65		16,5	10,03
18		15,8	12,70			10,29
17	5	15,9	12,88		16,6	10,40
16		16,0	13,16			10,50
15		16,1	13,57		16,7	11,00
14	4	16,2	14,43			11,18
13			15,35		16,8	11,31
12		16,3	16,33			12,07
11	3		17,38		16,9	12,46
10		16,4	18,53			13,30
9			20,19		17,0	14,19
8	2	16,5	21,59			15,15
7			23,56		17,1	16,18
6			26,17			17,31
5	1		29,09			20,35
4			32,43			22,34
3			37,16			24,57
2			43,17			27,54
1			51,38			31,40

CHŁOPCY 13 – 14 LAT				DZIEWCZĘTA 12 – 13 LAT		
Pkt	Skłony T z leżenia tyłem (liczba)	Bieg 4 x 10m (s)	Bieg na 1000 m (min)	Skłony T z leżenia tyłem (liczba)	Bieg 4 x 10m (s)	Bieg na 800 m (min)
100			2,51	38		2,50
99	42	8,7	2,53		8,8	2,51
98			2,54			2,52
97			2,56		8,9	2,53
96			2,57			2,54
95			2,58	37	9,0	2,55
94	41	8,8	2,59			2,56
93			3,00		9,1	2,57
92			3,01			2,58
91			3,02		9,2	2,59
90	40		3,03	36		3,00
89		8,9	3,05		9,3	3,01
88			3,07			3,02
87			3,09		9,4	3,03
86	39		3,11	35		3,04
85		9,0	3,13		9,5	3,05
84			3,16			3,06
83			3,18	34	9,6	3,07
82	38	9,1	3,20		9,7	3,08
81			3,22		9,8	3,09
80		9,2	3,24	33	9,9	3,10

79		9,3	3,26		10,0	3,11
78	37	9,4	3,28	32	10,1	3,12
77		9,5	3,31		10,2	3,13
76		9,6	3,33	31	10,3	3,14
75		9,7	3,35		10,4	3,15
74	36	9,8	3,37	30	10,5	3,16
73		9,9	3,39		10,6	3,17
72		10,0	3,41	29	10,7	3,18
71	35	10,1	3,43		10,9	3,19
70		10,2	3,45	28	11,0	3,21
69		10,3	3,47		11,1	3,24
68	34	10,4	3,49	27	11,2	3,27
67		10,5	3,52		11,3	3,30
66	33	10,6	3,55	26	11,4	3,33
65		10,7	3,57		11,5	3,36
64	32	10,8	3,59	25	11,6	3,38
63		10,9	4,01		11,7	3,40
62	31	11,0	4,03	24	11,9	3,43
61		11,1	4,05		12,0	3,46
60	30	11,2	4,07	23	12,1	3,50
59		11,3	4,10		12,2	3,54
58	29	11,4	4,12	22	12,3	3,58
57		11,5	4,14		12,4	4,02
56	28	11,6	4,16	21	12,5	4,08
55		11,7	4,18		12,6	4,10
54	27	11,8	4,23	20	12,7	4,14
53		11,9	4,27		12,9	4,19
52	26	12,0	4,32	19	13,0	4,23
51		12,1	4,36		13,1	4,29
50	25	12,2	4,41	18	13,2	4,33
49		12,3	4,46		13,3	4,39
48	24	12,4	4,51	17	13,4	4,44
47		12,5	4,57		13,5	4,50
46	23	12,6	5,02	16	13,7	4,56
45		12,7	5,08		13,8	5,02
44	22	12,8	5,14	15	13,9	5,08
43		12,9	5,20		14,0	5,15
42	21	13,0	5,27	14	14,1	5,22
41		13,1	5,34		14,2	5,26
40	20	13,2	5,41	13	14,4	5,30
39		13,3	5,48		14,5	5,37
38	19	13,4	5,56	12	14,6	5,45
37		13,5	6,04		14,7	5,53
36	18	13,6	6,12	11	14,8	6,02
35		13,7	6,21		14,9	6,11
34	17	13,8	6,30	10	15,1	6,21
33		13,9	6,40		15,2	6,31
32	16	14,0	6,50	9	15,3	6,42

31		14,1	7,01		15,4	6,54
30	15	14,2	7,12	8	15,5	7,06
29		14,3	7,24		15,6	7,19
28	14	14,4	7,37	7	15,7	7,32
27		14,5	7,50		15,8	7,49
26	13	14,6	8,04	6	15,9	8,03
25		14,7	8,19		16,0	8,19
24	12	14,8	8,35	5	16,1	8,37
23		14,9	8,52		16,2	8,56
22	11	15,0	9,10	4	16,3	9,01
21		15,1	9,30		16,4	9,16
20		15,2	9,51			9,39
19	10	15,3	10,13	3	16,5	9,45
18		15,4	10,38			10,03
17		15,5	11,04		16,6	10,29
16	9	15,6	11,32	2		10,40
15		15,7	12,04		16,7	10,57
14		15,8	12,38			11,15
13	8	15,9	13,15	1	16,8	11,28
12		16,0	13,56			11,40
11		16,1	14,42		16,9	12,02
10	7	16,2	15,33			12,40
9			16,31			13,22
8		16,3	17,35		17,0	14,09
7	6		18,49			15,02
6		16,4	20,15			16,01
5			21,54		17,1	17,09
4	5	16,5	23,50			18,28
3			26,09			19,59
2			28,59		17,2	21,47
1	4		32,29			23,56

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy
ul. Gomulińskiego 4
05-804 PRUSZKÓW
Regon: 001193998

DYREKTOR
Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego

mgr Anna Tużnik

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa dziewcząt

Dziewczęta Roczniak 2010 – 2012

Próby sprawnościowe wykonywane są w stroju sportowym,

Próby:

1. Wyskok dosiężny;
2. Skok w dal z miejsca;
3. Bieg wahadłowy 10 x 5 m;
4. Ocena zwinności „T – Test”;
5. Rzut piłką lekarską w przód z nad głową – 2kg;
6. Ocena ekspercka – naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym;

OPIS WYKONANIA

1. WYSKOK DOSIĘŻNY

Wyskok dosiężny jest to test sprawdzający wyskok pionowy w górę. Pośrednio weryfikujący moc kończyn dolnych. Wykonanie polega na tym, że osoba sprawdzana staje obok ściany lub tablicy pomiarowej. Unosi jak najwyżej ramię znajdujące się przy ścianie. Zaznacza w ten sposób maksymalny punkt zasięgu. Następnie stojąc w lekkim rozkroku, wykonuje wyskok z miejsca. Wyskok należy wykonać obunóż. Miarą jest zaznaczenie palcami osiągnięty punkt. Różnica pomiędzy punktem zasięgu w pozycji neutralnej a punktem osiągniętym po wyskoku jest wynikiem próby.

2. SKOK W DAL Z MIEJSCA

Sposób wykonywania: Badany staje w niewielkim 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. 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 trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

3. BIEG WAHADŁOWY 10 X 5 M

Sposób wykonania: Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć

razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

4. T -TEST

Sposób wykonania: ustawienie pachołków w kształcie litery T.

Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.), po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka (np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwnego pachołka, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo wraca do pachołka B. Po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać. Dokładność pomiaru 0,05 sek.

5. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBUŁĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 KG.

Sposób wykonania: Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Sposób pomiaru odległości podobny jak w rzucie piłeczką palantową. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm.

6. OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBUŁĄCZ GÓRNYM I DOLNYM .

Sposób wykonania: Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener.

Ocenię podlegają takie elementy jak:

1. technika odbicia sposobem oburącz górnym;
2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym;
3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej) ;
4. zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym);
5. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się;

Ocenię od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 25 pkt).

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Punkty	Wyskok dosiężny	Skok w dal z miejsca	Bieg wahadłowy	T - Test	Rzut piłką lekarską
	(cm)	(cm)	(s)	(s)	(m)
1.	11	141	22,60	14,28	4,00
2.	12	145	22,45	14,10	4,3
3.	13	150	22,30	13,92	4,6
4.	14	154	22,15	13,74	4,9
5.	15	159	22,00	13,56	5,2
6.	16	163	21,85	13,38	5,5
7.	17	168	21,70	13,20	5,8
8.	18	172	21,55	13,02	6,1
9.	19	177	21,40	12,84	6,4
10.	20	181	21,25	12,66	6,7
11.	21	186	21,10	12,48	7,0
12.	22	190	20,95	12,30	7,3
13.	23	195	20,80	12,12	7,6
14.	24	199	20,65	11,94	7,9
15.	25	204	20,50	11,76	8,2
16.	26	208	20,35	11,58	8,5
17.	27	213	20,20	11,40	8,8
18.	28	217	20,05	11,22	9,1
19.	29	222	19,90	11,04	9,4
20.	30	226	19,75	10,86	9,7
21.	31	231	19,60	10,68	10,0
22.	32	235	19,45	10,50	10,2
23.	33	240	19,30	10,32	10,3
24.	34	244	19,15	10,14	10,6
25.	35	249	19,00	9,96	10,9

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy
ul. Gomulińskiego 4
05-804 PRUSZKÓW
Regon: 001193998

DYREKTOR
Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego
mgr Anna Tużnik