**ZASADY REKRUTACJI KANDYDATÓW**

**do Liceum Ogólnokształcącego w Zespole Szkół im dr Heleny Spoczyńskiej
w Lipinach na rok szkolny 2022/2023**

* Liceum Ogólnokształcące w Zespole Szkół im. dr Heleny Spoczyńskiej w Lipinach ogłasza w roku szkolnym 2022/2023 nabór do 3 klas pierwszych.
* Rekrutacja do Szkoły odbywa się na podstawie sumy punktów rekrutacyjnych uzyskanych przez kandydata.
* W postępowaniu rekrutacyjnym kandydat może uzyskać maksymalnie 200 punktów, w tym:
* 72 punkty za oceny wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej,
* 100 punktów za wyniki egzaminu ósmoklasisty,
* 28 punktów za osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej

**Maksymalna liczba punktów do zdobycia w trakcie rekrutacji wynosi 200.**

**ZASADY PUNKTOWANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH**

* **Do wszystkich oddziałów** **punktowane są oceny** z następujących przedmiotów wymienionych na **świadectwie ukończenia szkoły**:
* **język polski,**
* **matematyka,**
* **język angielski,**
* **dodatkowo w klasie politechnicznej - informatyka, w klasie przyrodniczej - geografia, w klasie humanistycznej - historia;**
* razem **maksymalnie 72 punkty** obliczone w następujący sposób:
* celujący – 18 pkt
* bardzo dobry – 17 pkt
* dobry – 14 pkt
* dostateczny – 8 pkt
* dopuszczający – 2 pkt
* **Świadectwo** ukończenia szkoły podstawowej **z wyróżnieniem – 7 punktów**;
* **Szczególne osiągnięcia** wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej – **maksymalnie 21 punktów**.
* **Sposób przeliczania** na punkty **wyników egzaminu ósmoklasisty**.
* Wynik przedstawiony w procentach z: języka polskiego i matematyki mnoży się przez 0,35;
* Wynik z języka obcego nowożytnego mnoży się przez 0,3;
* **Szczególne osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia szkoły** podstawowej brane pod uwagę w procesie rekrutacji:
* tytuł laureata konkursu przedmiotowego,
* tytuł finalisty konkursu przedmiotowego,
* tytuł laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego,
* tytuł finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego,
* wysokie miejsce w zawodach wiedzy innych niż wymienione na szczeblu: powiatowym, wojewódzkim, krajowym, międzynarodowym.
* **Maksymalna ilość punktów do uzyskania 18.**
* **Osiągnięcia w zakresie aktywności społecznej**, w tym na rzecz środowiska szkolnego, w szczególności w formie wolontariatu - **maksymalnie 3 punkty.**

**Powyższe zasady obowiązują zarówno do klasy wojskowej jak i cywilnej.**

W przypadku pierwszego z wymienionych oddziałów (klasa wojskowa) kandydaci przystępują jeszcze do testów sprawności fizycznej oraz testów psychologicznych. Spełnienie trzech wskazanych wymogów konieczne jest do rozpatrywania kandydatury do klasy wojskowej.

**Próba sprawności fizycznej kandydatów do klasy pierwszej WOJSKOWEJ**

**LO Kadetów RP w Lipinach na rok szkolny 2022/2023**

**Wymagania dla chłopców:**

**1) Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem - czas trwania 30 sekund**

Opis ćwiczenia:

 a) 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 liczba wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp | ILOŚĆ | PUNKTY |
|  |  poniżej 15 | nie zal. |
| 1. | 15-19 | 2 |
| 2. | 20-21 | 4 |
| 3. | 22-23 | 6 |
| 4. | 24-25 | 8 |
| 5. | 26-27 | 10 |
| 6. | 28 | 12 |
| 7. | 29 | 14 |
| 8. | 30 | 16 |
| 9. | 31 | 18 |
| 10 | 32 | 20 |
| 11 | 33 i powyżej | 22 |

**2) Bieg na dystansie 1000 m.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | CZAS(minuta) | PUNKTY |
|  | powyżej 5,30 | nie zal. |
| 1. | 5,30-5,00 | 2 |
| 2. | 4,59- 4.40  | 4 |
| 3. | 4,39- 4,20 | 6 |
| 4. | 4,19- 4,00 | 8 |
| 5. | 3,59- 3,50 | 10 |
| 6. | 3,49- 3,40 | 12 |
| 7. | 3,39-3,30 | 14 |
| 8. | 3,29- 3,20 | 16 |
| 9. | 3,19-3,10 | 18 |
| 10 | 3,09-3,00 | 20 |
| 11 |  2,59 i mniej | 22 |

**3) Bieg po kopercie.**

Opis ćwiczenia:

Badany wykonuje bieg zygzakiem wg schematu ze startu wysokiego, samemu wybierając moment rozpoczęcia. Podczas biegu nie wolno mu dotknąć żadnej z chorągiewek. Badany pokonuje pętlę 3 razy.

Kandydat wykonuje dwie próby powyższego ćwiczenia.

Ocena: ocenę stanowi krótszy czas z 2 powtórzeń biegu. Wynik przekłada się na punkty



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | CZAS(SEKUNDA) | PUNKTY |
|  | powyżej 28,9 | nie zal. |
| 1. | 28,9-28,3 | 2 |
| 2. | 28,4- 27,8 | 4 |
| 3. | 27,7- 27,1 | 6 |
| 4. | 27,0- 26,4 | 8 |
| 5. | 26,3- 25,7 | 10 |
| 6. | 25,6- 25,0 | 12 |
| 7. | 24,9- 24,3 | 14 |
| 8. | 24,2- 23,6 | 16 |
| 9. | 23,5- 22,9 | 18 |
| 10 | 22,8-22,4 | 20 |
| 11 | 22,3 i mniej | 22 |

**4) Podciąganie na drążku.**

Opis ćwiczenia:

Badany chwyta drążek nachwytem nieco szerzej niż szerokość barków. Podciąganie wykonujemy do momentu, aż broda znajduje się powyżej drążka. Opuszczając się nie prostujemy do końca łokci, pozwoli nam to uniknąć możliwości wystąpienia urazów w stawie łokciowym.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | ILOŚĆ | PUNKTY |
|  | 0 | nie zal. |
| 1. | 1 | 2 |
| 2. | 2 | 4 |
| 3. | 3 | 6 |
| 4. | 4 | 8 |
| 5. | 5 | 10 |
| 6. | 6 | 12 |
| 7. | 7 | 14 |
| 8. | 8 | 16 |
| 9. | 9 | 18 |
| 10 | 10 | 20 |
| 11 | 11 i więcej | 22 |

**Wymagania dla dziewcząt**

* **Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem - czas 30 sekund**

Opis ćwiczenia:

 a) badana leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanej pomaga partnerka, która przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badana wykonuje skłony w przód, dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

 b) pomiar- notowana jest liczba wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanej nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

 d) sprzęt i pomoce- materac, stoper, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp | ILOŚĆ | PUNKTY |
|  | poniżej 14 | nie zal. |
| 1. | 14-17 | 2 |
| 2. | 18-19 | 4 |
| 3. | 20-21 | 6 |
| 4. | 22-23 | 8 |
| 5. | 22-25 | 10 |
| 6. | 26 | 12 |
| 7. | 27 | 14 |
| 8. | 28 | 16 |
| 9. | 29 | 18 |
| 10 | 30 | 20 |
| 11 | 31 i pow. | 22 |

* **Bieg na dystansie 800 m.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | CZAS(minuta) | PUNKTY |
|  | powyżej 5,30 | nie zal. |
| 1. | 5,30-5,00 | 2 |
| 2. | 4,59- 4.40  | 4 |
| 3. | 4,39- 4,20 | 6 |
| 4. | 4,19- 4,00 | 8 |
| 5. | 3,59- 3,50 | 10 |
| 6. | 3,49- 3,40 | 12 |
| 7. | 3,39-3,30 | 14 |
| 8. | 3,29- 3,20 | 16 |
| 9. | 3,19-3,10 | 18 |
| 10 | 3,09-3,00 | 20 |
| 11 |  2,59 i mniej | 22 |

* **Bieg wahadłowy 4 x 10 m**

Opis ćwiczenia

Ćwicząca ustawia się przed linią startu (mety) w pozycji stojącej, obok chorągiewki. Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii, na której ustawiona jest chorągiewka. Po przekroczeniu linii, wraca biegiem do linii startu (mety). Ćwicząca wykonuje 4 długości wskazanego (10 m) dystansu. Oceniający zalicza wykonanie próby, jeśli ćwicząca pokonała pełne odległości pomiędzy oznaczeniami.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | CZAS(SEKUNDA) | PUNKTY |
|  | powyżej 14,60 | nie zal. |
| 1. | 14,60-14,01 | 2 |
| 2. | 14,00-13,70 | 4 |
| 3. | 13,69- 13,40 | 6 |
| 4. | 13,39- 13,10 | 8 |
| 5. | 13,09- 12,80 | 10 |
| 6. | 12.79- 12,50 | 12 |
| 7. | 12,49- 12,20 | 14 |
| 8. | 12,19- 11,90 | 16 |
| 9. | 11,89-11,60 | 18 |
| 10 | 11,59- 11,20 | 20 |
| 11 | 11,19 i mniej | 22 |

* **Zwis na drążku na ugiętych ramionach**

Opis ćwiczenia

 a) wykonanie - z podstawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

 c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badana wykonywała próbę w pełnym zwisie;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | CZAS(SEKUNDY) | PUNKTY |
|  | poniżej 1 | nie zal. |
| 1. | 1 | 2 |
| 2. | 2 | 4 |
| 3. | 5 | 6 |
| 4. | 9 | 8 |
| 5. | 13 | 10 |
| 6. | 17 | 12 |
| 7. | 21 | 14 |
| 8. | 25 | 16 |
| 9. | 30 | 18 |
| 10 | 35 | 20 |
| 11 | 40 i więcej | 22 |

**Postanowienia końcowe**

Aby pozytywnie zaliczyć testy sprawnościowe **kandydat/ka musi jednocześnie otrzymać co najmniej 24 punkty i zaliczyć minimum trzy ćwiczenia** spośród wskazanych czterech.

**Dopuszczamy możliwość niespełnienia jednego z wymagań.** W takim przypadku**, oznacza to jednak konieczność uzyskania wyników wyższych z pozostałych 3 ćwiczeń.**

**Powodzenia !**