

Krteria rekrutacji

Dokumentami potwierdzającymi wolę podjęcia nauki w szkole są: oryginał świadectwa ukończenia gimnazjum i oryginał zaświadczenia o wynikach egzaminu gimnazjalne
Do w/w dokumentów kandydat dołącza kartę informacyjną z gimnazjum.
Oryginał świadectwa ukończenia szkoły podstawowej.

Kandydat do NLO SMS ZAGŁEBIE LUBIN powinien :

- posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony zaświadczeniem lekarskim wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza,
- zaliczyć wszystkie próby sprawności fizycznej oraz umiejętności techniczno-taktycznych zatwierdzone przez Związek Piłki Ręcznej w Polsce,
- uzyskać pozytywną kwalifikację w wyniku badań lekarskich.

BADANIA LEKARSKIE

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

Test sprawności ogólnej - INKF:

- wyskok pionowy (dosiężny),
- bieg na 60 m,
- uginanie ramion w podporze przodem,
- bieg po „kopercie”,
- bieg na 300 m.

Próba wydolności tlenowej:

- test Coopera /bieg ciągły 12 minut/.

TESTY UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH:

Bramkarki

• szybkość ruchu. Próba psychometryczna z elementami techniki i próba szybkości lokomocyjnej (biegowa).

- odbicia piłki o ścianę w czasie 30 sekund (5m od)

Zawodniczki z pola

- próba techniczno-biegowa,
- odbicia piłki o ścianę w czasie 30 sekund (5m od)

Ocena indywidualnej techniki i taktyki gry

- gra właściwa