

1. Test szybkość 20m

Opis: Sprint z użyciem fotokomórek „Fusion Sport”. Badany staje przed linią startu i wykonuje bez komendy bieg na dystansie 20 m z pozycji wysokiej – fotokomórka włączy się automatycznie. Po przebiegnięciu 20 m fotokomórka automatycznie zarejestruje czas osiągnięty przez zawodnika. Próbę wykonuje się dwukrotnie i rejestrowany jest najlepszy wynik.

Test szybkości - normy SMS PZKosz Władysławowo				
5 pkt	4pkt	3pkt	2pkt	1pkt
<2,99	3,08-3,00	3,18-3,09	3,27-3,19	> 3,28

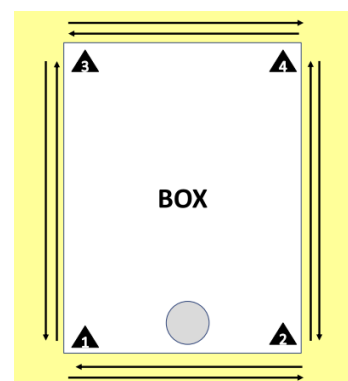
2. Beep Test – test wytrzymałości ogólnej

Opis: wielostopniowy 20-metrowy test wahadłowy z użyciem sygnału dźwiękowego wyznaczający tempo biegu. Badanie wydolności polega na ciągłym biegu między dwoma punktami (liniami) oddalonymi od siebie o 20 m. Zawodnik musi dostosować tempo biegu do sygnału dźwiękowego. Test składa się z 21 poziomów, z których każdy trwa około 62 sek. i podzielony jest na kilkanaście 20 metrowych odcinków. Prędkość na pierwszym poziomie wynosi 8,5 km/h i wzrasta z każdym poziomem 0,5 km/h. Zawodnik kończy test kiedy nie jest w stanie przebiec 20-metrowego odcinka w wyznaczonym czasie.

Beep Test - normy SMS PZKosz Władysławowo				
5 pkt	4pkt	3pkt	2pkt	1pkt
> 12/8	11,2-12,7	9/10—11/1	8/5-9/9	<8/4

3. Box Test – test szybkościowo-zwinnościowy

Opis: test szybkościowo zwinnościowy, który wykonuje się na obwodzie „trumny”. Zawodnik staje w pozycji wysokiej przy pachołku nr 1 i wykonuje start na sygnał wg następującej kolejności: sprint 1-3, krok obronny 3-4, bieg tyłem 4-2, krok obronny 2-1, krok obronny 1-2, sprint 2-4, krok obronny 4-3, bieg tyłem 3-1
Próby wykonuje się dwukrotnie i zapisuje lepszy wynik.



Box Test - normy SMS PZKosz Władysławowo				
5 pkt	4pkt	3pkt	2pkt	1pkt
<11,50	11,49-12,20	12,21—12/70	12,71-13,10	> 13/11

4. Test koordynacji ruchowej (zręczność, zwinność) i pola widzenia

Opis: celem testu jest ocena zdolności widzenia i kontrolowania kończyn górnych w celu złapania piłki (koordynacja ręka-oko). Zawodnik staje na wyznaczonej linii w odległości 2m od prostej, gładkiej ściany. Na sygnał zawodnik rzuca piłkę tenisową prawą ręką o ścianę i łapie ją lewą ręką, rzuca piłkę lewą ręką i łapie ją prawą ręką. Ten cykl powtarzany jest w czasie 30 sek. a liczba chwytów jest liczona. Po 30 sek. próba zostaje zakończona a ilość chwytów zarejestrowana.

Test koordynacji ruchowej - normy SMS PZKosz Władysławowo				
5 pkt	4pkt	3pkt	2pkt	1pkt
>35	30-35	25-29	20-24	<20

5. Test czasu reakcji i poruszania się - test specjalny z urządzeniem „Fitlight Frainer”

Opis: test wykorzystujący system czujników świetlnych systemu Fitlight Frainer. Dwa czujniki zwieszane są na rogach tablicy, cztery czujniki zamocowane na tyczkach ustawione są na obwodzie trumny. System w trakcie trwania testu włącza jeden czujnik poprzez sygnał świetlny, który świeci się przez 2,5 sek. po czym sam zgaśnie i zapala się inny lub ewentualnie ten sam czujnik. Zadaniem zawodnika jest „zgaszenie” jak największej ilości zapalonych czujników zanim same zgasną. (podczas testu sygnał świetlny pojawi się 20 razy) . Wynik testu pokazuje ilość , czas reakcji oraz czas „zgaszenia” 20 czujników.

W związku z brakiem norm wyniki będą punktowane od najlepszych do najgorszych wg zasady 1-5 punktów (20% wyników na każdy punkt).

