



NOBOROWE TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NLO SMS PZKOSZ WŁADYSŁAWOWO 2019

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 NLO SMS PZKosz Władysławowo | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|--------|
| 5 pkt | 4pkt | 3pkt | 2pkt | 1pkt |
| <2,95 | 2,96-3,05 | 3,06-3,15 | 3,16-3,22 | > 3,23 |

2. Beep Test – test wytrzymałości ogólnej

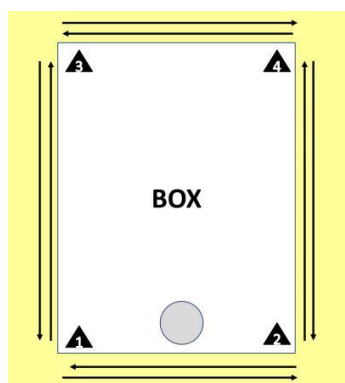
Opis: wielostopniowy 20-metrowy test wahadłowy z użyciem sygnału dźwiękowego wyznaczający tempo biegu. Badanie wydolności polega na ciągłym biegu między dwoma punktami (liniami) oddalonymi od siebie o 20 m. Zawodnik musi dostosować tempo biegu do sygnału dźwiękowego. Test składa się z 21 poziomów, z 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 NLO SMS PZKosz Władysławowo | | | | |
|---|-------------|-----------|------------|------|
| 5 pkt | 4pkt | 3pkt | 2pkt | 1pkt |
| > 12/8 | 12/7 – 11/6 | 11/5—10/6 | 10/5 - 9/5 | <9/4 |

3. Box Test – test szybkościowo-zwinnościowy

Opis: test szybkościowo zwinnościowy, który wykonuje się na obwodzie „trumny”. Zawodnik staje w pozycji wysokiej przy pacholku 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. Próbę wykonuje się dwukrotnie i zapisuje lepszy wynik.

| Box Test - normy NLO 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 |



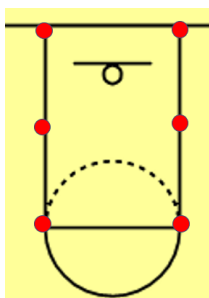
4. Test koordynacji ruchowej (zręczność, zwinność) i pola widzenia

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 NLO 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. Sześć czujników czujników zamocowanych na „pachołkach” ustawionych na obwodzie trumny. System w trakcie trwania testu włącza jeden czujnik poprzez sygnał świetlny, który świeci się przez 1 sek., po czym sam zgaśnie i zapala się inny lub ewentualnie ten sam czujnik z opóźnieniem 1 sek. Zadaniem zawodnika jest „zgaszenie” jak największej ilości zapalonych czujników zanim same zgasną. (podczas testu sygnał świetlny pojawi się 10 razy). Wynik testu pokazuje czas reakcji oraz czas „zgaszenia” 10 czujników. Wyniki będą punktowane od najlepszych do najgorszych wg zasady 1-5 punktów (20% wyników na każdy punkt).



OCENA UMIEJĘTNOŚCI SPECJALNYCH – KOSZYKÓWKA NLO SMS PZKOSZ WŁADYSŁAWOWO 2019

1. Określenie indywidualnych umiejętności techniki indywidualnej w ćwiczeniach (koźlowanie, operowanie piłką w ruchu, technika rzutu, zmiany kierunków z piłką)
2. Ocena umiejętności gry i współpracy w ataku i w obronie podczas „małych gier”
3. Ocena kompleksowa w grze właściwej
4. Kadra narodowa – kandydat otrzymuje maksymalną ilość punktów (7 pkt), jeśli był lub jest w systemie centralnego szkolenia młodzieżowego (obecność na konsultacji lub zgrupowaniu szkoleniowym dla kadr narodowych U-14–U-20, udział w oficjalnych meczach reprezentacji)

| Ocena umiejętności specjalnych NLO SMS PZKosz Władysławowo- punktacja | | | |
|---|-------------------------|--------------|----------------|
| Indywidualne Umiejętności | Małe gry - umiejętności | Gra właściwa | Kadra narodowa |
| 1-7 pkt | 1-7 pkt | 1-7 pkt | 7 pkt |

UWAGA

Ze wszystkich testów (testy specjalne i sprawności ogólnej) kandydat może uzyskać 53 punkty. Do szkoły zostaną przyjęte osoby, które w rankingu zdobędą największą ilość punktów.