

# **PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W NLO SMS PZKosz WE WŁADYSŁAWOWIE NA ROK SZKOLNY 2017/2017**

**Próby sprawności fizycznej odbędą się dnia 02 kwiecień 2017r. (niedziela) na obiektach sportowych Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Cetniewie (Władysławowo, ul. Żeromskiego 52 ).**

## **I. Test szybkości z użyciem fotokomórek SmartSpeed**

1. Zawodnik staje na linii startu
2. W momencie gdy jest przygotowany do wykonania biegu sam wykonuje start (system fotokomórek automatycznie zostaje uruchomiony )
3. Poddany próbie wykonuje dwukrotnie bieg na dystansie 20m ze startu wysokiego

## **II. Test mocy kończyn dolnych z użyciem maty SmatSpeed Jump**

1. Próba wykonywana na specjalnej macie (80cm x 80cm) , która bada różne parametry skoku
2. Poddany próbie wykonuje dwukrotnie serię pięciu skoków z rękoma założonymi na biodrach
3. Poddane analizie zostają wysokość skoku (nie mylić ze skokiem dosiężnym) oraz współczynnik RSI (Reaktywny Indeks Siły – skok/czas kontaktu z matą)

## **III. Test zwinnościowy z użyciem fotokomórek SmartSpeed**

1. W kwadracie o bokach 7m , w rogach ustawione są bramki fotokomórek SmartSpeed. System automatycznie uruchamia losowo bramkę, który emituje przerywany sygnał świetlny. Bramka po „przecięciu” wiązki laserowej przestaje emitować sygnał świetlny i następnie zostaje losowo aktywowana inna bramka.
2. Próba polega na dobieganiu do jak największej ilości „zapalających się” bramek w czasie 20 sekund.
3. Analizie zostaje poddana odległość jaką zawodnik przebiegł w wyznaczonym czasie.

## **IV. Ocena mocy kończyn dolnych (skok w dal z miejsca)**

1. Stojąc przed linią, badany wykonuje skok w przód z miejsca obunóż
2. Próba wykonywana dwukrotnie - pomiar odległości w cm

## V. Ocena wydolności ogólnej (Beep-test)

1. Badani stojący na wyznaczonej linii rozpoczynają test na sygnał dźwiękowy i biegną 20m do wyznaczonej naprzeciw linii w tempie podawanym przez sygnał dźwiękowy;
2. Prędkość biegu należy dostosować do sygnału dźwiękowego w zsynchronizowanych odstępach- należy biec tak aby zmieścić się w odstępach jak najdokładniej
3. Co minutę odstępy czasowe między sygnałami będą się zmniejszać , co powoduje stopniowe zwiększanie tempa biegu; by zaliczyć odcinek wystarczy postawić jedną stopę na liniach granicznych
4. Dwukrotne spóźnienie się z postawieniem stopy za 20m linią w wyznaczonym odstępie czasowym oznacza zakończenie testu
5. Jeśli odcinek zostanie przebiegnięty szybciej należy poczekać na sygnał dźwiękowy i dopiero rozpocząć bieg.

Punkty	Test zwinności	20m (sek.)	Test mocy (mata)	Skok w dal z miejsca (cm)	Beep-test (ilość poziomów)
5	75	2,90	52	300	15
4	70,00 - 74,99	2,91 – 3,05	48,1 - 51,9	280-299	13-14
3	65.00 -69,99	3,06 – 3,20	45,0 -,48,0	250-279	11-12
2	60,00 - 64,99	3,21- 3,40	40,1 - 44,9	221 -250	10
1	59,99	3,41	40,00	220	9

## VI. Test koszykarski ( forma gry zespołowej 3x3 i 5x5 ).

**Elementy poddawane ocenie:** cechy wolicjonalne, decyzyjność, uzdolnienia rzutowe, talent ( perspektywa rozwoju zawodnika ) .

\*\*\*oceny dokonują trenerzy SMS PZKosz.

## VII. Przynależność do Kadry Polski Kadetów.

\*\*\* oceny dokonuje Trener Kadry Polski Kadetów.

### PUNKTACJA PRÓB KOSZYKARSKICH

Punktacja	Testy koszykarski	Kadra Polski Kadetów
1-10	Cechy wolicjonalne	xxxxx
1-10	Decyzyjność	xxxxx
1-10	Uzdolnienia rzutowe	xxxxx
1-10	Talent	xxxxx
10	xxxxx	Przynależność do Kadry Polski U-16