



## OPIS I PUNKTACJA TESTÓW EGZAMINACYJNYCH

### 1. UMIEJĘTNOŚCI SPECJALNE

- Określenie indywidualnych umiejętności techniki indywidualnej w ćwiczeniach: koźlowanie, operowanie piłką w ruchu, technika rzutu, zmiany kierunków z piłką (1-10 pkt).
- Ocena umiejętności gry i współpracy w ataku i w obronie podczas „małych gier” (1-10 pkt).
- Ocena kompleksowa w grze właściwej (1-10 pkt).
- Kadra narodowa – kandydat otrzymuje punkty jeśli jest objęty systemem centralnego szkolenia młodzieżowego (obecność na konsultacji lub zgrupowaniu szkoleniowym dla kadr narodowych U-14–U-16, udział w oficjalnych meczach reprezentacji), jest pozytywnie zweryfikowany przez trenera danej kadry. (1-10 pkt)

#### Ocena umiejętności specjalnych SMS PZKosz Władysławowo- punktacja

<i>Indywidualne Umiejętności</i>	<i>Małe gry - umiejętności</i>	<i>Gra właściwa</i>	<i>Kadra narodowa</i>
1-10 pkt	1-10 pkt	1-10 pkt	1-10 pkt

### 2. SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA

Kandydaci poddani próbom sprawności motorycznej weryfikowani są na podstawie osiągniętych wyników podczas prób:

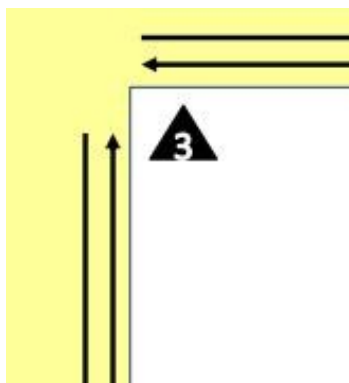
- **Test szybkość 20m**

**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 20m (sek.) - normy SMS PZKosz Władysławowo

8 pkt	7 pkt	6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
≤ 2,95	2,95-3,00	3,01-3,05	3,06-3,10	3,11-3,15	3,16-3,20	3,21-3,25	3,26 ≥

- **Box Test – test szybkościowo-zwinnościowy.**



**Opis:** test szybkościowo-zwinnościowy 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 odstawno-dostawny 3-4, bieg tyłem 4-2, krok odstawno-dostawny 2-1, krok odstawno-dostawny 1-2, sprint 2-4, krok odstawno-dostawny 4-3, bieg tyłem 3-1.

Próbie wykonuje się dwukrotnie i rejestruje się lepszy wynik.

Box test (sek.) - normy SMS PZKosz Władysławowo							
8 pkt	7 pkt	6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
≤ 11,50	11,51-11,99	12,00-12,29	12,30-12,60	12,61-12,90	12,91-13,20	13,21-13,59	13,60 ≥

- **Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha**

**Opis:** 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; notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund

Skłony w przód z leżenia tyłem - normy SMS PZKosz Władysławowo							
8 pkt	7 pkt	6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
≥ 35	34-31	30-27	26-23	22-19	18-15	14-11	10 ≥

- **Wyskok dosiężny – próba mocy kończyn dolnych**

**Opis:** badany staje bokiem do ściany; stojąc na całych stopach i wyciągając ramię w górę, dotyka tablicy-miarki palcami. Następnie również ustawiony bokiem do ściany lub

urządzenia wykonuje przysiad i wyskok z dotknięciem jak najwyżej miary.

**Ocena:** próba wykonywana jest dwukrotnie a zalicza się lepszy wynik.

Wyskok dosiężny (cm) - normy SMS PZKosz Władysławowo							
8 pkt	7 pkt	6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
≥ 73	72-69	68-65	64-60	59-56	55-52	51-48	47 ≥

**UWAGA**

*Może się okazać, iż normy ustalone i zawarte w opracowaniu są zbyt wysokie dla uczestników egzaminu. W takiej sytuacji należy je wyliczyć na podstawie wyników prób (średnia i odchylenie standardowe) wszystkich uczestników egzaminu.*