



TESTY NABOROWE (KOSZYKÓWKA, SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA) SMS PZKOSZ WŁADYSŁAWOWO 2020

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.

OCENA UMIEJĘTNOŚCI SPECJALNYCH – KOSZYKÓWKA SMS PZKOSZ WŁADYSŁAWOWO 2020

1. Określenie indywidualnych umiejętności techniki indywidualnej w ćwiczeniach (kożłowanie, 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 SMS PZKosz Władysławowo- punktacja			
<i>Indywidualne Umiejętności</i>	<i>Małe gry - umiejętności</i>	<i>Gra właściwa</i>	<i>Kadra narodowa</i>
1-7 pkt	1-7 pkt	1-7 pkt	7 pkt

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ SMS PZKOSZ WŁADYSŁAWOWO 2020

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 rejestruje 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
<2,95	2,96-3,05	3,06-3,15	3,16-3,22	> 3,23

2. Beep Test – test wytrzymałości ogólnej

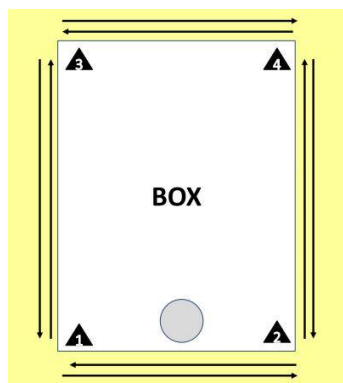
Opis: wielostopniowy 20-metrowy test wahadłowy z użyciem sygnału dźwiękowego wyznaczający tempo biegu. Badanie wydolności polega na ciągłym biegu między dwoma punktami (liniami) oddalonymi od siebie o 20 m. Zawodnik musi dostosować tempo biegu do sygnału dźwiękowego. Test składa się z 21 poziomów, z 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 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 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. Próbę 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	30-34	25-29	20-24	<19

4. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg)

Opis: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie lekko pochyla tułów, ugina nogi (nie więcej niż 90°) z równoczesnym zamachem obu ramion dołem w tył, po czym wykonuje wymach ramion w przód i odbijając się od podłoża skacze jak najdalej.

Wynik: z dwóch skoków mierzonych do najbliższego śladu zostawionego przez piętę skaczącą zapisany zostaje najdłuższy (cm).

Test koordynacji ruchowej - normy SMS PZKosz Władysławowo				
5 pkt	4pkt	3pkt	2pkt	1pkt
≥27 cm	250-269cm	230-249cm	210-229cm	<209cm

NLO SMS PZKOSZ WE WŁADYSŁAWOWIE
ul. Żeromskiego 52 84-120Władysławowo
NIP: 587-16-82-904 REGON: 360698480
e-mail: smscetniwo@pzkosz.pl
e-mail: j.kociolek@pzkosz.pl
tel.: +48 508 175 575