

## TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I SPECJALNEJ DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU KOSZYKÓWKI

### OCENA SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

Kandydat wykona trzy próby oceniające jej/jego sprawność ogólną uzyskując punkty w skali od 0 do 10 w każdej próbie. Maksymalnie można uzyskać 30 punktów:

#### 1. SKOK W DAL Z MIEJSCA

**Pomoce:** taśma miernicza

**Sposób wykonania:** Pozycja wyjściowa – stopy na szerokości bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do przysiadu ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.

**Ocena:** Z dwóch skoków mierzonych z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość skoku mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu pięty do linii odbicia. Jeżeli skacząca osoba po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza.

**PUNKTACJA: 0 –10 pkt.**

**Wynik (cm) Punkty**

180 i więcej 10

179 - 170 9 pkt

169 – 160 8 pkt

159 - 150 7 pkt

149 - 140 6 pkt

139 - 130 5 pkt

129 - 120 4 pkt

119 - 110 3 pkt

109 - 100 2 pkt

99 – 90 1 pkt

89 – 80 0 pkt

#### 2. BIEG WAHADŁOWY 4 × 10 m

**Pomoce i sprzęt:** stoper, dwie piłki uszatki lub klocki drewniane o wymiarach 10×10×10 cm, przygotowane miejsce z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 m, na których znajduje się oznaczone, wyraźnie, półkole o promieniu 50 cm.

**Sposób wykonania:** Badana ustawiona w pozycji wykroczonej (start wysoki), w półkole przed linią A i oczekuje na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiego półkole znajdującego się na linii B. W półkole tym leżą dwie piłki. Ćwiczący podnosi jedną piłkę, biegnie z nią z powrotem do linii startu, kładzie piłkę w półkole A, biegnie znów do półkole B i podnosi drugą piłkę, którą przenosi i kładzie w półkole A.

**Ocena:** Z dwóch wykonanych prób wpisujemy lepszy wynik z dokładnością do 0,1 sek. Gdy piłka będzie wrzucona a niepołożona i gdy wypadnie poza półkole, próbę uznaje się za nieważną i należy ją powtórzyć.

**PUNKTACJA: 0 –10 pkt.**

**Wynik (sek) Punkty**

11,0 - 10,0 10 pkt

12,1 - 11,1 9 pkt

13,2 - 12,2 8 pkt

14,3 - 13,3 7 pkt

15,4 - 14,4 6 pkt

16,5 - 15,5 5 pkt

17,6 - 16,6 4 pkt

18,7 - 17,7 3 pkt

19,8 - 18,8 2 pkt

**20,9 - 19,9 1 pkt**  
**powyżej 21 0 pkt**

### **3. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (2 kg) Z MIEJSCA W PRZÓD, ZZA GŁOWY.**

**Pomoce:** piłka lekarska 2 kg, taśma miernicza dł. 20 m

**Sposób wykonania:** Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu (materacem), ćwicząca/cy po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy.

**Ocena:** Z dwóch prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

**PUNKTACJA: 0 –10 pkt.**

**Wynik (m) Punkty**

**10,5 - 10,0 10 pkt**

**9,9 - 9,5 9 pkt**

**9,4 - 9,0 8 pkt**

**8,9 - 8,5 7 pkt**

**8,4 - 8,0 6 pkt**

**7,9 - 7,5 5 pkt**

**7,4 - 7,0 4 pkt**

**6,9 - 6,5 3 pkt**

**6,4 - 6,0 2 pkt**

**5,9 - 5,5 1 pkt**

**poniżej 5,4 0 pkt**

### **OCENA SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ**

Kandydatka/kandydat wykona test umożliwiający ocenę sprawności specjalnej tzn. umiejętności koszykarskich, w którym może uzyskać punkty w skali od 0 do 10.

**Maksymalnie można uzyskać 10 punktów:**

### **TECHNIKA SZYBKOŚCIOWA**

**Sprzęt i pomoce:** trzy chorągiewki o wysokości ok. 1,5 m, stoper, piłka do koszykówki, kreda.

**Sposób wykonania:** Zawodniczka wykonuje kompleks ćwiczeń technicznych: start, podanie, chwyt, slalom z kozłowaniem, rzut do kosza po kozłowaniu prawą ręką i rzut z biegu lewą ręką na maksymalnej szybkości.

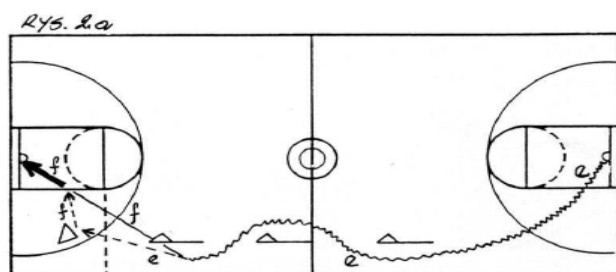
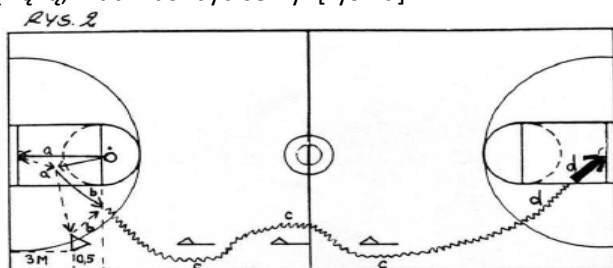
**UWAGA: rzuty muszą być celne – dopuszcza się dobijanie po niecelnym rzucie.**

Kolejność wykonywania próby:

- Zza linii rzutów wolnych zawodniczka wykonuje podaniem znad głowy rzut o tablicę – start i chwyt piłki odbitej o tablicę. Następnie wykonuje podanie jednorącz do partnerki, która znajduje się z prawej strony bocznej linii w odl. 0,5 m od niej i 3 m od linii końcowej [rys.2].
- Zawodniczka/zawodnik startuje do przodu w prawo chwytając piłkę od współćwiczącego po przekroczeniu linii, która jest przedłużeniem linii rzutów wolnych i linii bocznej [linię tę specjalnie zaznaczamy na boisku] [rys.2].
- Kozłuje prawą ręką w przód, następnie lewą i ponownie prawą po kolei między chorągiewkami ustawionymi w jednej linii, równolegle do linii bocznej w odl. 1,5 m od niej [środkowa chorągiewka ustawiona na linii środkowej, a boczne 1,5 m bliżej i dalej [rys.2].
- Przedłużając kozłowanie prawą ręką do przeciwległego kosza wykonuje rzut po kozłowaniu prawą ręką z prawej strony, a po celnym koszu-chwyt piłki [rys.2].
- Kozłuje z powrotem między chorągiewkami -lewą ręką, prawą i znów lewą. Następnie podanie

oburącz do partnerki [rys. 2a]

- Startuje do kosza, chwytą piłkę podaną przez współwiczającego i wykonuje rzut z biegu z lewej strony lewą ręką, rzut musi być celny. [rys.2a].



- **Ocena:** Ocenę stanowi czas wykonania próby, mierzony z dokładnością do 0,1 sek. Ćwiczenie zaczynamy na komendę „gotów” i „start”. Stoper włączamy po komendzie start” i wyłączamy w momencie przechodzenia piłki przez obręcz przy końcowym rzucie. Straty i niecelne kosze są niedopuszczalne. Wykonujemy dwa razy próbę, liczy się lepszy rezultat.

UWAGA ! Boisko, na którym przeprowadzamy próbę powinno posiadać dł. 26 -m.

**Trenerzy oceniają poprawność wykonania elementów technicznych.**

**PUNKTACJA: 0 –10 pkt.**

**Wynik (sek.) Punkty**

**15 i mniej 10 pkt**

**15,1 - 16,0 9 pkt**

**16,1 - 17,0 8 pkt**

**17,1 - 18,0 7 pkt**

**18,1 - 19,0 6 pkt**

**19,1 - 20,0 5 pkt**

**20,1 - 21,0 4 pkt**

**21,1 - 22,0 3 pkt**

**22,1 - 23,0 2 pkt**

**23,1 - 24,0 1 pkt**

**poniżej 24 0 pkt**

**OCENA KOŃCOWA:**

Zawodniczka/zawodnik może uzyskać maksymalnie 40 punktów:

- za próby sprawnościowe 30 punktów ( 3 × 10)
- za technikę szybkościową 10 punktów