

WARUNKI PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
kandydatów do klasy pierwszej  
IX L.O. im. C.K. Norwida  
z programem koszykówki chłopców

1. Celem testu jest sprawdzenie sprawności ogólnej i specjalnych umiejętności technicznych kandydatów, którzy wykazują zainteresowanie koszykówką.
2. Termin i miejsce przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:  
**06 czerwca 2017r. godz. 15.30, 13 czerwca 2017r. godz. 15.30**  
Hala sportowa IX L.O. im. C. K. Norwida w Częstochowie
3. Przed przystąpieniem do testów kandydaci muszą okazać:
  - pisemną zgodę rodziców na udział w testach,
  - ważne badanie lekarskie od lekarza medycyny sportowej.
4. Kandydaci muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki, obuwie),
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni sportowej.
6. W przypadku nie wyselekcjonowania odpowiedniej grupy kandydatów w dwóch podanych wyżej terminach Dyrekcja IX LO im CK Norwida w Częstochowie zastrzega sobie prawo do wyznaczenia dodatkowego terminu testów sprawnościowych.
7. Każdy kandydat przystępuje do testów tylko raz. Wyjątek będą stanowić osoby z kontuzją, które po przedstawieniu zwolnienia od lekarza sportowego, przystąpią do testów w innym umówionym terminie.

### TEST SPRAWNOŚCIOWY

Zasady przeprowadzania prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy sportowej z rozszerzonym programem koszykówki chłopców.

#### Część I.

#### **Sprawność specjalna:**

Ocenie podlegają:

1. Umiejętności techniczne kandydata:
  - przyjęcie prawidłowej postawy koszykarskiej
  - wykonanie kroku odstawnego - dostawnego
  - kozłowanie w biegu slalomem między pachołkami, zakończone rzutem z biegu po kozłowaniu ( dwutakt), zbiórka piłki po swoim rzucie, dalsze kozłowanie piłki w biegu do pachołka , wykonanie zatrzymania na 1 lub 2 tempa, zakończone rzutem do kosza z miejsca lub po wyskoku.

Każdy kandydat ma 2 próby.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- Postawa i poruszanie się w obronie, 1-10 pkt
- Technika kozłowania w biegu, 1-10 pkt
- Technika rzutu do kosza po kozłowaniu z prawej strony kosza, 1-10pkt
- Technika rzutu do kosza po kozłowaniu z lewej strony kosza, 1-10 pkt

- Zmiana ręki kozłującej, kierunku i tempa biegu 1 –10 pkt
- Technika rzutu po zatrzymaniu, 1-10 pkt

**Punktacja: 6 – 60 pkt**

2. Umiejętności gry 1 na 1 w ataku i w obronie.

**Punktacja: 1 – 15 pkt**

3. Umiejętności gry 2 na 2 w ataku i obronie.

**Punktacja: 1 – 15 pkt**

Maksymalna ilość punktów do uzyskania w części pierwszej wynosi :  
90 pkt

**Część II.**

**Sprawność ogólna:**

1. Skok w dal z miejsca:

Ocenie podlega odległość skoku w dal z miejsca, z dwóch prób liczy się lepszy wynik.

**Punktacja:**

- > 300cm 6pkt
- 285 -299cm 5pkt
- 270- 284cm 4pkt
- 255- 269cm 3pkt
- 235- 254cm 2pkt
- 234cm < 1pkt

2. Próba skoczności:

Ocenie podlega średnia arytmetyczna z trzech prób:

- zasięg R z miejsca [cm]
- skok dosiężny R z rozbiegu [cm]
- skok dosiężny R z miejsca [cm]

**Punktacja:**

- > 300cm 6pkt
- 299- 289cm 5pkt
- 288- 279cm 4pkt
- 278-269cm 3pkt
- 268-259cm 2pkt
- 258cm < 1pkt

3. Beep test:

Bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest

podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość. Zakończenie testu następuje w momencie rezygnacji z kontynuacji biegu przez ćwiczącego.

**Punktacja:**

> 15.0 6pkt  
13.0 -15.0 5pkt  
11.0 -13.0 4pkt  
9.0 -11.0 3pkt  
7.0 -9.0 2pkt  
7.0 < 1pkt

4. T- test :

4 pachołki rozstawione są w kształcie litery T w poziomie co 5 m, w pionie 10 m. Bieg przodem do pachołka środkowego, dotknięcie pachołka, krokiem odstawno- dostawnym do pachołka lewego, dotknięcie pachołka, krokiem odstawno- dostawnym do pachołka prawego, dotknięcie pachołka, krokiem odstawno- dostawnym do pachołka środkowego, dotknięcie pachołka, powrót tyłem do linii startu.

Każdy kandydat ma 2 próby( pod uwagę brana jest lepsza próba)

Niezaliczenie testu:

Brak dotknięcia pachołka, skrzyżowanie nóg podczas poruszania się, brak ustawienia przodem podczas testu

**Punktacja:**

< 9,00 6pkt  
9,00- 9,50 5pkt  
9,51- 9,90 4pkt  
9,91- 10,51 3pkt  
10,51- 11,00 2pkt  
11,00 > 1pkt

5. Rzut piłką lekarską 2 kg z pozycji stojącej.

Ocenie podlega odległość

Każdy kandydat ma 2 próby( pod uwagę brany jest lepsza próba)

**Punktacja:**

> 15.00 6pkt  
13.00 -14,95 5pkt  
11.50 -12.95 4pkt  
10.00- 11.45 3pkt  
8.50 -9.95 2pkt  
8.50 < 1pkt

Maksymalna ilość punktów do uzyskania w części drugiej wynosi 30 pkt

**UWAGA!!!**

W przypadku nie wyselekcjonowania odpowiedniej grupy kandydatów w dwóch podanych wyżej terminach Dyrekcja IX LO im CK Norwida w Częstochowie zastrzega sobie prawo do wyznaczenia dodatkowego terminu testów sprawnościowych.

Każdy kandydat przystępuje do testów tylko raz. Wyjątek będą stanowić osoby z kontuzją, które po przedstawieniu zwolnienia od lekarza sportowego, przystąpią do testów w innym umówionym terminie.