

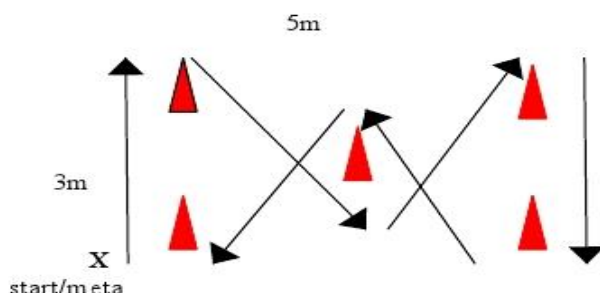
KOSZYKÓWKA CHŁOPCÓW

TEST PREDYSPOZYCJI SPORTOWYCH DLA KANDYDATÓW DO KLAS Y I GIMNAZJUM NR 58 MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W BYDGOSZCZY O PROFILU – KOSZYKÓWKA.

I – Test sprawności ogólnej

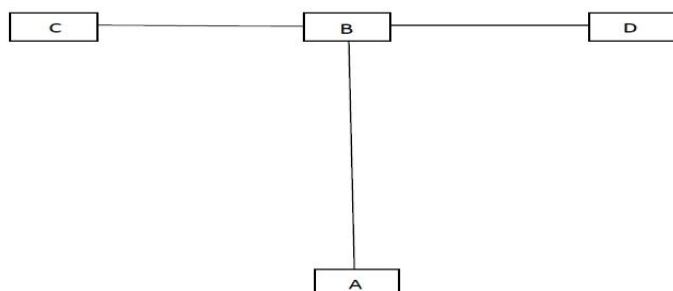
1. Bieg „po kopercie”

Prostokąt o wymiarach 5x3 metry oznaczony stojakami. Start z pozycji wysokiej, bieg sprintem z ominięciem stojaków. Dwie próby z pomiarem czasu.



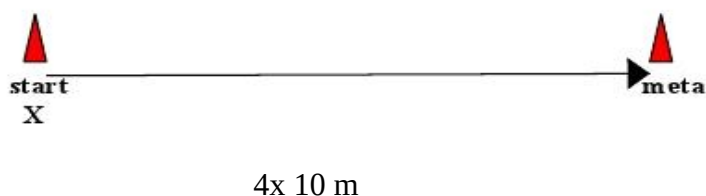
2. Ocena zwinności (T-test)

Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał biegnie do pachołka B (10m). Po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno - dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D – 5m). Po dotknięciu ręką wybranego pachołka(np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwnieległego pachołka (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B. Po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A. Pomiar czasu, dwie próby.



3. Próba szybkości

Bieg ze startu wysokiego. Zawodnik pokonuje czterokrotnie odcinek 10 metrów wykonując szybkie nawroty przy stojakach. Dwie próby z pomiarem czasu.



4. Próba mocy – wyskok dosiężny

Zawodnik wykonuje wyskok obunóż z miejsca. Trzy próby z pomiarem wysokości.

II – Test sprawności koszykarskich

1. Podanie na odległość

Zawodnik stojąc na linii wykonuje podanie oburącz sprzed klatki piersiowej. Dwie próby z pomiarem odległości.

2. Kozłowanie – slalom

Zawodnik biegnie slalomem kozłując piłkę pomiędzy czterema stojakami na dystansie 12 metrów. Dwie próby z pomiarem czasu.

3. Rzuty do kosza z biegu

Zawodnik wykonuje po 3 rzuty z biegu z prawej i lewej strony. Ocena techniki wykonania oraz celności.

4. Forma gry zespołowej (3x3, 4x4 lub 5x5).

Elementy poddawane ocenie:

- cechy wolicjonalne
- umiejętność podejmowania prawidłowych decyzji w grze
- perspektywy rozwoju zawodnika

KRYTERIA DO TESTÓW SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I UKIERUNKOWANEJ Z KOSZYKÓWKI DLA KANDYDATÓW DO GIMNAZJUM NR 58 MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W BYDGOSZCZY

1. Bieg „po kopercie”

PUNKTY	WYNIK (sek.)
5	< 25,0
3	25,1 – 25,5
2	25,6 – 26,5
1	26,6 – 27,5
0	> 27,6

3. Bieg 4x 10 metrów

PUNKTY	WYNIK (sek.)
5	< 11,0
3	11,1 – 11,6
2	11,7 – 12,4
1	12,5 – 13,0
0	> 13,1

2. T-test

PUNKTY	WYNIK (sek.)
5	< 11,80
3	11,81 – 12,20
2	12,21 – 12,60
1	12,61 – 13,0
0	> 13,0

4. Wyskok dosiężny

PUNKTY	WYNIK (cm.)
5	> 42
3	37-41
2	31-36
1	30-26
0	< 25

5. Podanie na odległość

PUNKTY	WYNIK (m.)
5	>10 m
3	9,9 - 9,5
2	9,4 - 9,0
1	8,9 - 8,5
0	< 8,5 m.

6. Kozłowanie slalomem

PUNKTY	WYNIK (sek)
5	<8,0
3	8,1 – 8,4
2	8,5 – 9,5
1	9,6 – 11,0
0	>11,1

7. Rzuty do kosza z biegu

PUNKTY	WYNIK - celność
5	6
3	5
2	3-4
1	2
0	0

8. Ocena trenera 0-5 pkt