

Ocena sprawności fizycznej – testy naborowe do klasy sportowej o profilu lekkoatletyka z koszykówką.

Próby sprawnościowe

1. Bieg na dystansie 20m
2. Skok w dal z miejsca
3. Rzut piłką lekarską
4. Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, rzutu z miejsca

Opis sposobu wykonania prób

1. Bieg 20 m – próba szybkości

wykonanie: na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „gwizdka” biegnie jak najszybciej do mety,

pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób



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

wykonanie: testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac,

pomiar: skok mierzony w cm wykonuje się trzykrotnie, liczy się wynik skoku lepszego



3. Rzut piłką lekarską 1kg

wykonanie: testowany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu miejsca. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz ponad głową,

pomiar: przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Dokładność pomiaru-10 cm. Liczy się wynik lepszy z trzech wykonanych rzutów.



4. Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, rzutu z miejsca

wykonanie: zawodnik staje na linii startu / punkt A/ , na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie slalomem pomiędzy ustawionymi tyczkami, pamiętając o zmianie ręki kozłującej do punktu B , następnie wykonując podanie piłki do prowadzącego i biegnie do punktu C, z którego wykonuje rzut do kosza z miejsca.

pomiar: ocenie podlega prawidłowa technika wykonania podstawowych elementów technicznych w koszykówce kozłowania, podania chwytu piłki i rzutu z miejsca



	Tabela punktacji wyników									
	10 pkt		8 pkt.		6 pkt		4.pkt		2.pkt	
	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
Bieg na 20 m	4.2s i mniej	4.0s i mniej	4.2-4.7	4.0-4.5	4.7-5.2	4.5-5.0	5.2-5.7	5.0-5.5	5.7i więcej	5.5 i mniej
Skok w dal	180cm i więcej	190cm i więcej	180-165	190-175	165-150	175-160	150-135	160-145	135 cm i poniżej	145 cm i poniżej
Rzut piłką lekarską	5.5m i więcej	6.0m i więcej	5.5-5m	6m-5.5m	5m-4.5m	5.5m-5m	4.5m-4m	5m-4.5m	4m i mniej	4.5m i mniej

Próba z koszykówki

Uczeń testujący wykonuje kompleks ćwiczeń technicznych: kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut do kosza. Elementy techniczne wyżej wymienione podlegają ocenie, ilość punktów 0-10.