Testy Sprawności : (dla chłopców)

Opis prób

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. SZYBKOŚĆ** | **GRAFIKA** | **UWAGI** |
| Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start  z pozycji stojącej.  Początek po sygnale  dźwiękowym. |  | Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.  W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.  Max. 20 punktów |
| **2. PRÓBA MOCY** (SKOK  W DAL Z MIEJSCA) |  |  |
| Skok w dal  z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonujeskok  w dal na odległość.  Skok mierzony  w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. |  | Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt.  Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny  i należy go powtórzyć.  Max. 10 punktów  (tabelka) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3. TECHNIKA SPECJALNA**  (PROWADZENIE PIŁKI) |  |  |
| Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety.  Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. |  | W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.  Odległość między tyczkami wynosi  9 metrów.  Max. 10 punktów (tabelka) |
| **4. GRA** | Wymiary boiska typu Orlik |  |
| Składy 4 osobowe, gra 4/4.  Czas gry to 8 minut.  Ilość gier maksimum 4,  minimum 2.  Przerwa pomiędzy meczami  5 minut. |  | Oceniane elementy: 1.  Zaangażowanie w grę w **Ataku** 2.  Zaangażowanie w grę w **Obronie**   1. Współpraca zkolegami 2. Decyzyjność (podania,strzał, drybling)   Za każdy element max. 15pkt.  Max. 60 punktów |

Testy sprawności: (dla dziewcząt)

|  |  |
| --- | --- |
| RODZAJ TESTU | WYKONANIE |
| BIEG ZWINNOŚCIOWY 4x10 M | a) wykonanie  Na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;  b) pomiar  Próbę wykonuje się jeden raz. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10  sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;  c) uwagi  Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;  d) sprzęt i pomoce  Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych. |
| SKOK W DAL Z MIEJSCA – PRÓBA MOCY SIŁY NÓG | a) wykonanie  Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal  na odległość do piaskownicy lub na materac;  b) pomiar  Skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;  c) uwagi  Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć  d) sprzęt i pomoce  taśma miernicza, kreda, lista badanych. |
| RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (2 kg) OBURĄCZ W PRZÓD | a) wykonanie  Testowana staje za linią, po czym wykonuje rzut piłką lekarską (2kg) w przód sposobem naturalnym na odległość  b) pomiar  Rzut mierzony w cm wykonuje się trzykrotnie, liczy się wynik rzutunajlepszego;  c) uwagi  Rzut wykonujemy zza linii. W przypadku przekroczenia linii rzut trzeba powtórzyć.  d) sprzęt i pomoce  taśma miernicza, kreda, lista badanych. |
| SKŁONY W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM - PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA: | a) wykonanie  Badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, a by nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.  b) pomiar  Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;  c) uwagi  Badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie  wykonywania skłonów;  d) sprzęt i pomoce  Materac, stoper, lista badanych |

Punktacja (chłopcy)

1. Szybkość:

|  |  |
| --- | --- |
| **Punktacja** | **Czas**  **CHŁOPCY** |
| 20 | 5”< |
| 15 | 5,2” |
| 10 | 5,4” |
| 5 | 5,6” |
| 1 | >5,8” |

1. Próba mocy (skok w dal zmiejsca):

|  |  |
| --- | --- |
| **Pumktacja** | **Odległość**  **CHŁOPCY** |
| 10 | 180cm + |
| 8 | 142-179cm |
| 6 | 105-141cm |
| 4 | 67-104cm |
| 2 | 1-66cm |

1. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

|  |  |
| --- | --- |
| **Punktacja** | **Czas**  **CHŁOPCY** |
| 10 | 19”< |
| 8 | 19,01” – 24,1” |
| 6 | 24,2” – 25,5” |
| 4 | 25,6” – 28,5” |
| 2 | >28,6” |

1. **Gra**: Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów. Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

**Punktacja (dziewczęta)**

**Protokół testu MTSF**

DZIEWCZĘTA **9 LAT**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Rzut piłką lekarską** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** |
| Pkt | cm | cm | s | liczba |
| **100** | 420 | 209 | 9,2 |  |
| **99** | 419 | 208 |  | 40 |
| **98** | 418 | 207 | 9,3 |  |
| **97** | 417 | 206 |  |  |
| **96** | 416 | 205 | 9,4 |  |
| **95** | 415 | 204 |  | 39 |
| **94** | 414 | 203 | 9,5 |  |
| **93** | 413 | 202 |  |  |
| **92** | 412 | 201 | 9,6 |  |
| **91** | 411 | 200 |  | 38 |
| **90** | 410 | 199 | 9,7 |  |
| **89** | 409 | 198 |  |  |
| **88** | 408 | 197 | 9,8 | 37 |
| **87** | 407 | 196 |  |  |
| **86** | 406 | 195 | 9,9 |  |
| **85** | 405 | 194 |  | 36 |
| **84** | 404 | 193 | 10,0 |  |
| **83** | 403 | 192 |  | 35 |
| **82** | 402 | 191 | 10,1 |  |
| **81** | 401 |  |  | 34 |
| **80** | 400 | 188 | 10,2 |  |
| **79** | 399 |  | 10,3 | 33 |
| **78** | 398 | 185 | 10,5 |  |
| **77** | 397 |  | 10,6 | 32 |
| **76** | 396 | 182 | 10,7 |  |
| **75** | 395 | 180 | 10,9 | 31 |
| **74** | 394 | 178 | 11,0 |  |
| **73** | 393 | 176 | 11,1 | 30 |
| **72** | 392 | 174 | 11,2 |  |
| **71** | 391 | 172 | 11,4 | 29 |
| **70** | 390 | 170 | 11,5 |  |
| **69** | 385 | 168 | 11,6 | 28 |
| **68** | 380 | 166 | 11,7 |  |
| **67** | 375 | 164 | 11,9 | 27 |
| **66** | 370 | 162 | 12,0 |  |
| **65** | 365 | 160 | 12,1 | 26 |
| **64** | 360 | 158 | 12,2 |  |
| **63** | 350 | 156 | 12,4 | 25 |
| **62** | 355 | 154 | 12,5 |  |
| **61** | 340 | 152 | 12,6 | 24 |
| **60** | 330 | 150 | 12,7 |  |
| **59** | 325 | 148 | 12,9 | 23 |
| **58** | 320 | 146 | 13,0 |  |
| **57** | 315 | 144 | 13,1 | 22 |
| **56** | 310 | 142 | 13,2 |  |
| **55** | 305 | 140 | 13,3 | 21 |
| **54** | 300 | 138 | 13,5 |  |
| **53** | 290 | 136 | 13,6 | 20 |
| **52** | 280 | 134 | 13,7 |  |
| **51** | 270 | 132 | 13,9 | 19 |
| **50** | 260 | 130 | 14,0 |  |
| **49** | 250 | 128 | 14,1 | 18 |
| **48** | 240 | 126 | 14,3 |  |
| **47** | 230 | 124 | 14,4 | 17 |
| **46** | 220 | 122 | 14,5 |  |
| **45** | 210 | 120 | 14,6 | 16 |
| **44** | 200 | 118 | 14,8 |  |
| **43** | 190 | 116 | 14,9 | 15 |
| **42** | 180 | 114 | 15,0 |  |
| **41** | 170 | 112 | 15,1 | 14 |
| **40** | 160 | 110 | 15,2 |  |
| **39** | 155 | 108 | 15,4 | 13 |
| **38** | 150 | 106 | 15,5 |  |
| **37** | 145 | 104 | 15,6 | 12 |
| **36** | 140 | 102 | 15,8 |  |
| **35** | 135 | 100 | 15,9 | 11 |
| **34** | 130 | 98 | 16,0 |  |
| **33** | 125 | 96 | 16,1 | 10 |
| **32** | 120 | 94 | 16,3 |  |
| **31** | 119 | 92 | 16,4 | 9 |
| **30** | 118 | 90 | 16,5 |  |
| **29** | 117 | 88 | 16,6 | 8 |
| **28** | 116 | 86 | 16,8 |  |
| **27** | 115 | 84 | 16,9 | 7 |
| **26** | 114 | 82 |  |  |
| **25** | 113 | 80 | 17,0 | 6 |
| **24** | 112 | 78 |  |  |
| **23** | 111 | 76 | 17,1 | 5 |
| **22** | 110 | 74 |  |  |
| **21** | 109 | 72 | 17,2 | 4 |
| **20** | 108 | 70 |  |  |
| **19** | 107 |  |  | 3 |
| **18** | 106 | 67 | 17,3 |  |
| **17** | 105 |  |  | 2 |
| **16** | 104 | 64 |  |  |
| **15** | 103 | 62 | 17,4 | 1 |
| **14** | 102 | 60 |  |  |
| **13** | 101 | 58 |  |  |
| **12** | 100 | 57 | 17,5 |  |
| **11** | 98 | 56 |  |  |
| **10** | 97 | 55 |  |  |
| **9** |  | 54 | 17,6 |  |
| **8** | 90 | 53 |  |  |
| **7** |  | 52 |  |  |
| **6** | 75 | 51 | 17,7 |  |
| **5** |  | 50 |  |  |
| **4** | 50 | 49 |  |  |
| **3** |  | 48 | 17,8 |  |
| **2** | 25 | 47 |  |  |
| **1** |  | 46 |  |  |