

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM (Piłka ręczna)

STOSUJEMY TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZĄT (RÓŻNE NORMY),

MIEJSCE: Boisko typu Orlik lub boisko pełnowymiarowe

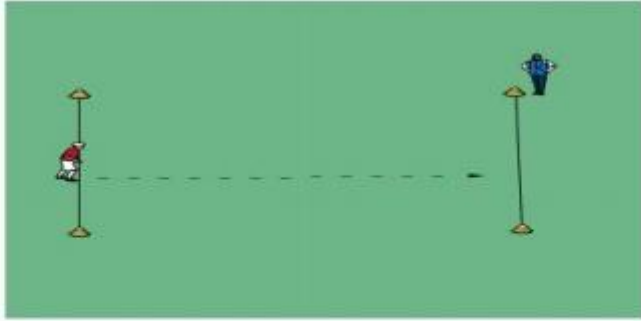
KOLEJNOŚĆ TESTÓW:


1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (podania piłki w dwójkach w biegu zakończone rzutem do bramki z wyskoku),
4. Technika specjalna (zbiórka piłki z podłoża, kozłowanie po slalomie, rzut do bramki z wyskoku),
5. Beep Test.

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 4
4. Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut
5. Beep Test,
6. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

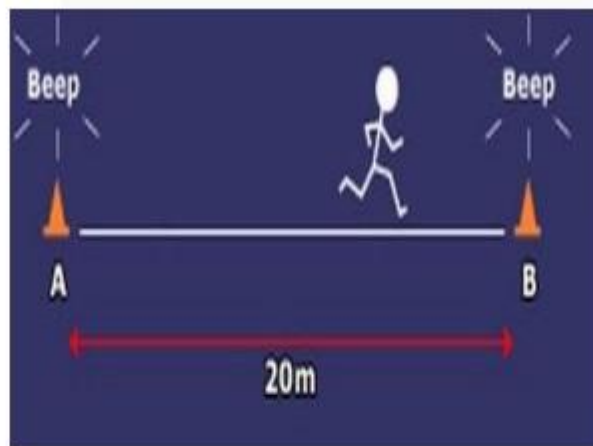
OPIS PRZEPOWADZANYCH PRÓB

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p>

2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)		
<p>Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p>

**5. TEST
WYTRZYMAŁOŚCI**

Jest to 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.



Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między pachołkami. Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachołka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii kończy próbę.

- Potrzebny sprzęt:
taśma miernicza,
znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym,
magnetofon lub laptop.

TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM (piłka ręczna)

PUNKTACJA:

1. Szybkość: Bieg 30 metrowy

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
5	40	4,5<	5,5<
4	32	4,6	5,6
3	24	4,7	5,7

2	16	4,8	5,8
1	8	>4,9	>5,9

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Ocena	Punktacja	CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA
5	40	210cm+	180cm +
4	32	170-210cm	140-179cm
3	24	120-170cm	100-139cm
2	16	70-128cm	60-107cm
1	8	0-79cm	0-65cm

3. Technika specjalna - podania piłki w dwójkach w biegu zakończone rzutem do bramki z wyskoku (dwie próby):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Ocena	Punktacja
5	40
4	32
3	24
2	16
1	8

4. Technika specjalna - zbiórka piłki z podłoża, kozłowanie po slalomie, rzut do bramki z wyskoku (dwie próby):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Ocena	Punktacja
5	40
4	32
3	24
2	16
1	8

5. Beep Test:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
5	40	>9	>8
4	32	7,5-8,9	6,8-7,9
3	24	6,5-7,4	6,0-6,7
2	16	5,7-6,4	5,2-5,9
1	8	5-5,6	3/6-5/1

Wszystki zdobyte punkty sumujemy!!!

Maksymalna ilość punktów: 200

Próg punktowy: 65