

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO O PROFILU KOSZYKARSKIM

MIEJSCE: hala sportowa

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Rzut piłką lekarską 2kg,
4. Technika specjalna (rzut z biegu)
5. Technika specjalna (kozłowanie piłki zakończone rzutem po zatrzymaniu),

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Przeprowadzenie testów
4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

OPIS PRZEPROWADZANYCH TESTÓW

1. Szybkość: Bieg 30 metrowy

Bieg sprinterski na odcinku 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.

2. Test 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 wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.

3. Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, zza głowy.

Sposób wykonania: Pozycja wyjściowa –piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu (materacem).

Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją nad głowę.

Ocena: Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

4. Technika specjalna: Rzut z biegu do kosza po kozłowaniu.

Zawodnik posiadający piłkę po dowolnej liczbie kozłów wykonuje dwutakt zakończony rzutem do kosza z prawej i lewej strony kosza.

Ocenie podlega technika i dynamika wykonania ćwiczenia.

5. Technika specjalna: Kozłowanie piłki w slalomie zakończone rzutem na kosz po zatrzymaniu.

Kozłowanie piłki slalomem. Zawodnik porusza się kozłując piłkę slalomem w biegu. Po zakończeniu slalomu następuje zatrzymanie na jedno lub dwa tempa i rzut do kosza. Ocenie podlega technika i dynamika wykonania ćwiczenia

TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

PUNKTACJA:

1. Szybkość: Bieg 30 metrowy

Ocena	Punktacja	Czas w sekundach
5	40	5,5<
4	32	5,6
3	24	5,7
2	16	5,8
1	8	>5,9

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca)

Ocena	Punktacja	Odległość w cm
5	40	180cm+
4	32	140-179cm
3	24	100-139cm
2	16	60-99cm
1	8	0-59cm

3. Rzut piłką lekarską 2kg zza głowy

Ocena	Punktacja	Odległość w metrach
5	40	9,7m+
4	32	8,6-9,69m
3	24	7,1-8,59m
2	16	5,2-7,09m
1	8	0-5,19m

4. Technika specjalna: Rzut z biegu do kosza o kozłowaniu

OCEN	PUNKTACJ
A	A
5	40
4	32

3	24
2	16
1	8

5. Technika specjalna: Kozłowanie piłki w slalomie zakończone rzutem na kosz po zatrzymaniu.

OCEN	PUNKTACJ
A	A
5	40
4	32
3	24
2	16
1	8

Wszystkie zdobyte punkty sumujemy !!!

Maksymalna ilość punktów do zdobycia: 200

Próg punktowy: 65