

Próby motoryczne do naboru do VII klasy szkoły podstawowej

1. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż

Cel: Ocena mocy.

Przebieg: Badany staje bokiem przy ścianie, na której zaznaczona jest wysokość od podłoża w cm i wyciąga kończynę górną pionowo w górę – badanie zasięgu, a następnie z półprzysiadu z zamachu oburącz wykonuje wyskok do deski lub przyrządu pomiarowego.

Wynik: Próba jest wykonywana 3 razy. Liczy się najlepszy wynik z 3 prób. Różnica pomiędzy punktem osiągniętym po wyskoku a punktem zaznaczonym z miejsca jest wynikiem próby.

Sprzęt, pomoce: Taśma pomiarowa lub urządzenie pomiarowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

Punktacja: Załącznik nr 1.

2. Skłony w przód z leżeniem tyłem.

Cel: Ocena siły mięśni brzucha.

Przebieg: Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej.

Czas wykonania: 30 sekund.

Wynik: Próba wykonywana jest 1 raz. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

Sprzęt, pomoce: Mata, materac, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów. W czasie trwania całej próby ręce muszą być splecione na karku.

Punktacja: Załącznik nr 1.

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przekładaniem klocek.

Cel: Próba zwinnościowo – szybkościowa.

Przebieg: Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola 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 w półkolu.

Wynik: Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Sprzęt, pomoce: Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki lub pachołki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Punktacja: Załącznik nr 1.

4. Bieg wytrzymałościowy.

Cel: Ocena wytrzymałości.

Przebieg: 1000 m - dla chłopców; 800 m - dla dziewcząt. Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

Wynik: Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

Sprzęt, pomoce: Stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

Punktacja: Załącznik nr 1.

Próby techniczne do naboru do VII klasy szkoły podstawowej

1. Poruszanie się po „po kopercie – zygzakiem” z piłką.

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania, koordynacji ruchowej.

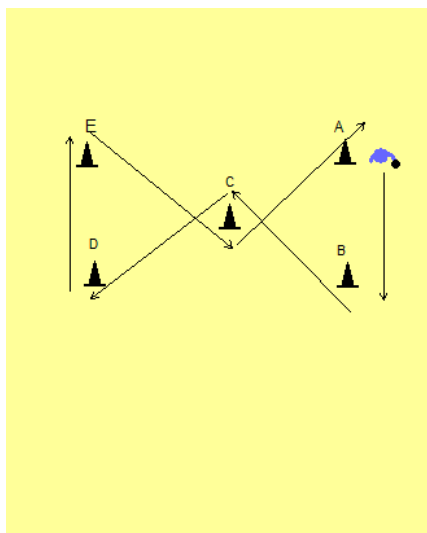
Przebieg: Start odbywa się z postawy z piłką. Na sygnał z punktu A – „Start”. Ćwiczący obiega kolejno punkty B,C,D,E,C,A, w których winny znajdować się stojaki – chorągiewki o wysokości 150 cm. Próba kończy się w momencie dotknięcia chorągiewki w punkcie A po trzykrotnym pokonaniu w/w trasy biegu (Ryc. 1).

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Stoper, chorągiewki, piłka. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Punkty A,B,D,E tworzą prostokąt o bokach 3 i 5 metrów. Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6.

Punktacja: Załącznik nr 1.



Ryc. 1

2. Rzut do kosza

Cel: Próba oceny prawidłowej koordynacji ruchowej, skuteczności rzutów.

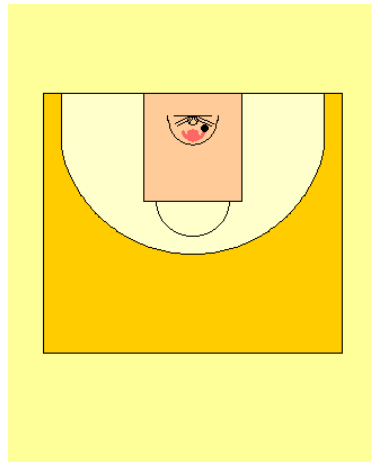
Przebieg: Ćwiczący staje z piłką blisko i naprzeciwko kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna wykonywanie rzutów do kosza przez 30 sekund w dowolny sposób w bliskiej odległości od kosza (Ryc. 2).

Czas wykonania: 30 sekund

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6.



Ryc. 2

3. Poruszanie się po boisku z piłką.

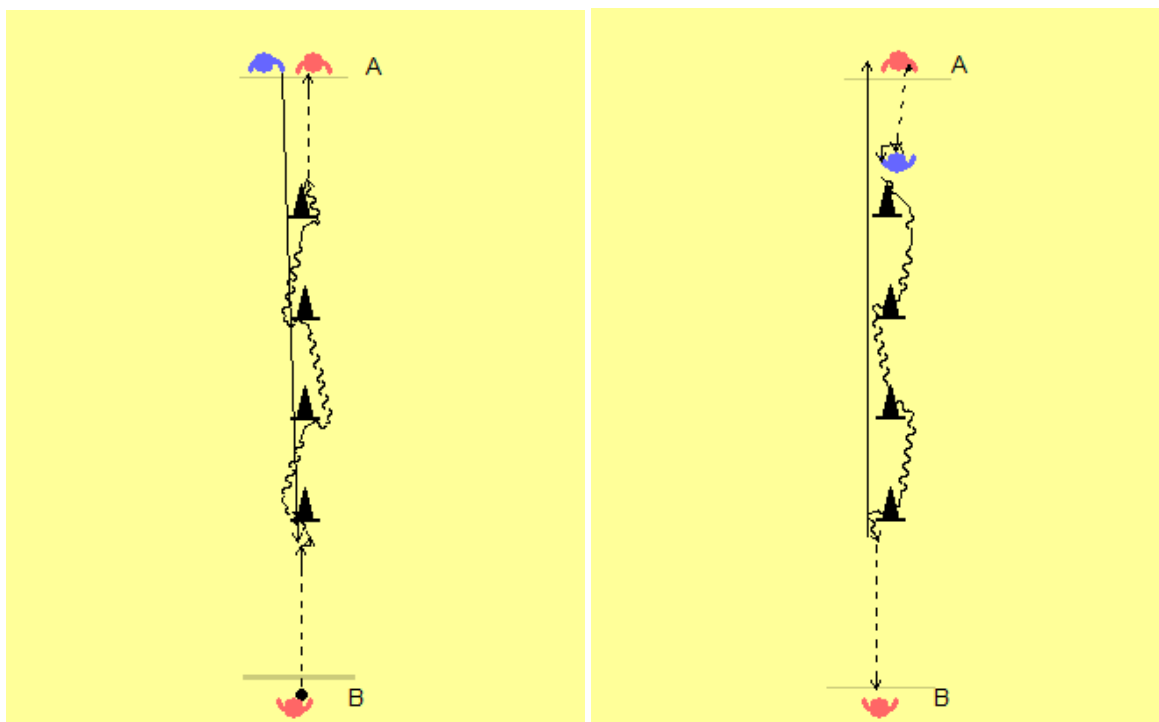
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, zatrzymań na jedno i dwa tempa, zmian kierunków z piłką.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna bieg w linii prostej obok pachołków. Po minięciu ostatniej tyczki, w momencie chwytu piłki od partnera, wykonuje zatrzymanie na dwa tempa. Ustalając nogę obrotu, wykonuje obrót w przód lub w tył. Prawidłowo (nie odrywając nogi obrotu) krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym rozpoczyna kozłowanie z powrotem do punktu A pokonując tyczki zmianą przed sobą. Po minięciu ostatniego pachołka wykonuje zatrzymanie na jedno tempo oraz podanie sprzed klatki piersiowej do partnera ustawionego za linią w punkcie A. Następnie otrzymuje piłkę od partnera, wykonuje obrót w przód lub w tył i prawidłowo, krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym, rozpoczyna kozłowanie w kierunku punktu B, pokonując tyczki zmianą za plecami. Po minięciu ostatniej tyczki zatrzymuje się na dwa tempa i wykonuje podanie sprzed klatki piersiowej do partnera. Następnie bez piłki wraca w linii prostej do punktu A (Ryc. 3).

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, tyczki, pachołki lub chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 14 m, a pierwsza tyczka od punktu A rozstawiona jest w odległości 4 m, odległość pomiędzy tyczkami wynosi 2 m, zatem odległość ostatniej tyczki od punktu B wynosi 4 m. Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6.



Ryc. 3

4. Rzut po kozłowaniu

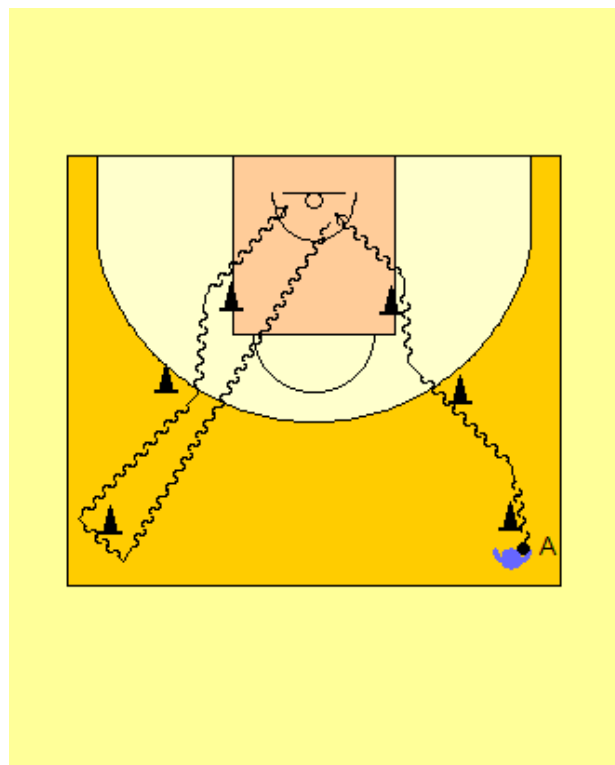
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki wykonania dwutaktu.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką jednocześnie mijając pierwszy pachołek. Następnie przed drugim pachołkiem wykonuje zmianę (jedną spośród: przed sobą, pod nogą, za plecami, poprzez obrót w tył). Kontynuując kozłowanie lewą ręką przy trzecim pachołku wykonuje ostatnią zmianę (zmiana ręki kozłującej na prawą), po której wykonuje rzut po dwutakcie z prawej strony. Bez względu na celność następuje kontynuacja ćwiczenia na lewą stronę (Ryc. 4). Każdy zawodnik wykonuje 4 rzuty (2 z prawej oraz 2 z lewej strony).

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, tyczki, pachołki lub chorągiewki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6.



Ryc. 4

OBLICZANIE WYNIKU KOŃCOWEGO

W każdej próbie jest do zdobycia 100 punktów. Łącznie ze wszystkich prób można uzyskać maksymalnie 800 punktów. Wynik końcowy obliczamy dzieląc sumę wszystkich uzyskanych punktów z prób motorycznych oraz technicznych przez liczbę prób. Zatem na wynik końcowy składa się maksymalnie liczba 100 punktów.