

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKA RĘCZNA

MIEJSCE: Sala gimnastyczna w Zespole Szkół Drogowo-Geodezyjnych i Licealnych
w Jarosławiu

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Próba siły (rzut piłka lekarską 2 kg znad głowy),
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Zwinność
4. Technika specjalna (podania i chwyt)
5. Technika specjalna (kozłowanie)
6. Technika specjalna (rzut na bramkę z wysokości),
7. Próba umiejętności technicznych (poruszanie się w obronie, chwyt piłki z podłoża, kozłowanie piłki, rzut na bramkę),
8. Beep Test

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1 - 7
4. Przerwa wypoczynkowa (15min.)
5. Beep Test,
6. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

Zamieszczone poniżej informacje prezentują elementy sprawności ogólnej i specjalnej, które będzie obejmował test sprawnościowy dla kandydatów do klasy sportowej o profilu piłki ręcznej Liceum Ogólnokształcącego oraz punktację za uzyskane wyniki dla dziewcząt.

I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ maks. 50 pkt

1. Próba siły - rzut piłka lekarską 2 kg znad głowy 10 pkt

Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, znad głowy Sposób wykonania: Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonych ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy. Ocena: Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

Punktacja:

- 10 m i powyżej - 10 pkt
9 m 9,99 m - 9 pkt

8 m – 8,99 m	- 8 pkt
7 m – 7,99 m	- 6 pkt
6 m – 6,99 m	- 4 pkt
5 m – 5,99 m	- 2 pkt
5 m i poniżej	- 0 pkt

2. Próba mocy - skok w dal z miejsca 10 pkt

Kandydat wykonuje skok z odbicia obunóż. Odległość mierzy się od linii startu do najbliższego punktu podparcia. Zawodnik ma trzy próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Punktacja:

- powyżej 210cm - 10pkt.
- 190cm - 209cm - 9pkt.
- 170cm - 189cm - 8pkt.
- 160cm - 169cm - 6pkt.
- 140cm - 159cm - 4pkt.
- poniżej 140cm - 2pkt.

3. Zwinność - Bieg po „kopercie” 10 pkt

Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i na sygnał startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę, omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Punktacja:

- 23,0s i mniej - 10pkt.
- 23,1s - 23,5s - 9pkt.
- 23,6s - 24,0s - 8pkt.
- 24,1s - 24,5s - 7pkt.
- 24,6s - 25,0s - 6pkt.
- 25,1s - 25,5s - 5pkt.
- 25,6s - 26,0s - 4pkt.
- 26,1s - 26,5s - 3pkt.
- 26,6s - 27,0s - 2pkt.
- 27,1s - 27,5s - 1pkt.
- 27,6s i więcej - 0pkt.
-

4. Wytrzymałość – Beep test 20 pkt

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.

Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachotka 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.

Punktacja:

>10/7	20 pkt
10 – 10/7	18 pkt
9 – 10	16 pkt
8 – 9	14 pkt
7 – 8	10 pkt
6 – 7	8 pkt
5 - 6	4 pkt
<5	2 pkt

II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ maks. 50 pkt

1. Podania i chwyt piłki w ruchu. Technika wykonania 0 – 10 pkt
2. Kozłowanie piłki slalomem pomiędzy chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej (kozłowanie ręką dalszą od chorągiewki) . Technika wykonania 0 – 10 pkt
3. Rzut na bramkę z wysoku. Technika wykonania 0 – 10 pkt
4. Poruszanie się w obronie krokiem odstawno-dostawnym wzdłuż linii pola bramkowego (linii 6 m), chwyt piłki z podłoża, kozłowanie piłki w biegu, rzut na bramkę z wysoku - ocena umiejętności techniki indywidualnej we fragmencie gry. 0 – 20 pkt

W sumie za część ogólną i specjalną testu sprawnościowego kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów rekrutacyjnych.

Maksymalna ilość punktów – sprawność ogólna: 50 pkt.

Maksymalna ilość punktów – sprawność specjalna: 50 pkt.

Próg zaliczeniowy testu wynosi 60 punktów!!!

Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie egzaminów sprawnościowych odpowiedni sprzęt sportowy (koszulka, spodenki ew. dresy, obuwie halowe zmienne) oraz dokument potwierdzający tożsamość.