

**TESTY SPRAWNOŚCIOWE – SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
WIELICZKA
SZKOŁA PODSTAWOWA**

1. SZYBKOŚĆ:

Poniższe tabela (Tab. 2) prezentuje normy punktacji dla uczniów (chłopców i dziewcząt) klas IV-VIII w teście szybkości.

Tab. 2. Normy punktacji dla uczniów klas IV-VIII w teście szybkości.

PUNKTACJA	CZAS (dla uczniów klas IV- VI)	CZAS (dla uczniów klas VII- VIII)
BARDZO DOBRA	<4,9''	<4,5''
DOBRA	5,0''-5,2''	4,6''-5''
PRZECIĘTNA	5,3''-5,5''	5,1''-5,4''
SŁABA	5,6''-5,9''	5,5''-5,8''
BARDZO SŁABA	>6,0''	>5,9''

2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA):

Poniższe tabela (Tab. 3) prezentuje normy punktacji dla uczniów (chłopców i dziewcząt) klas IV-VIII w próbie mocy (skok w dal obunóż z miejsca).

Tab.3. Normy punktacji dla uczniów klas IV-VIII w teście skoku w dal obunóż z miejsca.

PUNKTACJA	ODLEGŁOŚĆ (dla uczniów klas IV- VI)	ODLEGŁOŚĆ (dla uczniów klas VII- VIII)
BARDZO DOBRA	>200,1cm	>225cm
DOBRA	185-200cm	210-224cm
PRZECIĘTNA	170-184cm	185-209cm
SŁABA	169-155cm	172-184cm
BARDZO SŁABA	<155cm	<171cm

3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)

Poniższa tabela (Tab. 4) prezentuje normy punktacji dla uczniów (chłopców i dziewcząt) klas IV-VI w teście prowadzenia piłki.

Tab. 4. Normy punktacji dla uczniów klas IV-VIII w teście prowadzenia piłki.

PUNKTACJA	CZAS (dla uczniów klas IV- VI)	CZAS (dla uczniów klas VII- VIII)
BARDZO DOBRA	<15,5''	<14,0''
DOBRA	15,6''-16,6''	14,1''-15,1''
PRZECIĘTNA	16,7''-17,4''	15,2''-16,5''
SŁABA	17,5''-18,2''	16,6''-17,6''

BARDZO SŁABA	>18,3”	>17,7”
--------------	--------	--------


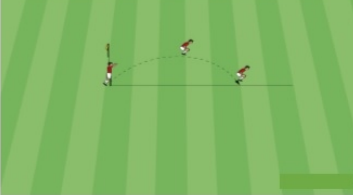


4. GRA

Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15 (Tab. 6). Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdą z prób 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.

Tab. 6. Normy punktacji dla uczniów klas IV-VIII

PUNKTACJA	OCENA
BARDZO DOBRA	13-15
DOBRA	10-12
PRZECIĘTNA	7-9
SŁABA	4-6
BARDZO SŁABA	1-4

I. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa VI)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. Max. 20 punktów</p>
<p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUŃÓZ Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca 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 lepszy wynik.</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> <p>Max. 10 punktów (tabela)</p>
<p>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</p>		
<p>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.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabela)</p>
<p>4. GRA</p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	
<p>Składy 7 osobowe, gra 7/7. Czas gry to 10 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy: 1. Umiejętność gry w Ataku 2. Umiejętność gry w Obronie 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling)</p> <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>