

DYSCYPLINA - LEKKA ATLETYKA:

I Sprawność ogólna: **max 60 pkt**

1. Rzut piłką lekarską (3 kg) w tył ponad głową **20 pkt**

Po wykonaniu rzutu możesz przekroczyć linię wyrzutu.

Wynik: z trzech wykonanych rzutów oceniany jest najlepszy. Dokładność pomiaru do 10 cm.

2. Skok w dal z miejsca **20 pkt**

Wynik: z trzech wykonanych skoków oceniany jest najlepszy. Dokładność pomiaru do 1 cm.

3. Bieg z przewrotami **20 pkt**

Sposób wykonania: na sygnał biegniesz do pierwszego pachołka, okrążasz go, dobiegasz do materaca, na którym wykonujesz przewrót w przód. Następnie biegniesz do drugiego pachołka, okrążasz go i przyjmujesz pozycję w podporze przodem. W tej pozycji podążasz do materaca, wykonujesz powtórny przewrót w przód. Po przewrocie wstajesz, obiegasz pachołek i biegniesz do mety.

Wynik: czas wykonania próby, dokładność pomiaru do 0,1 sek.

Za błędy w wykonaniu ćwiczenia dodaje się do uzyskanego wyniku 0,2 sek.:

- dotknięcie chorągiewki
- nie przyjęcie pozycji „na czworakach” za linią chorągiewki

Tabela punktowa:

Dziewczeta

Pkt	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Próba										
Rzut piłką lekarską(m)	do 5,5	5,6 - 6,1	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,5	8,6-9,0	9,1-9,4	9,5-9,9	pow.10,0
Skok w dal z miejsca(cm)	do 175	176 -181	182-187	188-194	195-200	201-207	208-213	214-219	220-224	pow. 225
Bieg z przewrotami(s)	od 16,0	15,9-15,4	15,3-14,8	14,7-14,2	14,1-13,7	13,6-13,2	13,1-12,7	12,6-12,2	12,1-11,7	do 11,6

Chłopcy

Pkt	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Próba										
Rzut piłką lekarską(m)	do 7,5	7,6-8,1	8,2-8,7	8,8-9,3	9,4-9,9	10,0-10,5	10,6-11,0	11,1-11,7	11,8-12,4	pow. 12,5
Skok w dal z miejsca(cm)	do 200	201-210	211-219	220-228	229-237	238-246	247-254	255-262	263-269	pow. 270
Bieg z przewrotami(s)	od 14,6	14,5-14,1	14,0-13,6	13,5-13,2	13,1-12,7	12,6-12,2	12,1-11,7	11,6-11,2	11,1-10,7	do 10,7

II Sprawność ukierunkowana:**max 40 pkt**

1. Spośród sześciu konkurencji lekkoatletycznych badany wybiera jedną, preferowaną przez siebie, która będzie podlegała ocenie według tabeli punktowej przedstawionej poniżej. Dopuszczalny start w kolcach.

Dziewczęta

Pkt	60m (s)	300m (s)	600m (min.)	Skok w dal(m)	Kula(3kg)(m)	p.palantowa (m)
2	9,26	51,00	2.07,5	4,20	6,95	36
4	9,22	50,80	2.06,0	4,23	7,05	36,5
6	9,17	50,60	2.05,5	4,27	7,15	37
8	9,13	50,40	2.05,0	4,30	7,25	38
10	9,09	50,20	2.04,5	4,32	7,35	39
12	9,05	50,00	2.04,0	4,35	7,45	39,5
14	9,01	49,80	2.03,5	4,38	7,55	40
16	8,98	49,60	2.04,0	4,41	7,65	41
18	8,95	49,40	2.03,5	4,44	7,75	42
20	8,91	49,20	2.03,0	4,47	7,85	42,5
22	8,88	49,00	2.02,5	4,50	7,95	43
24	8,85	48,80	2.02,0	4,52	8,10	44
26	8,80	48,60	2.01,5	4,55	8,35	44,5
28	8,76	48,40	2.01,0	4,58	8,50	45
30	8,72	48,20	2.00,5	4,61	8,65	45,5
32	8,69	48,00	2.00,0	4,65	8,80	46
34	8,64	47,80	1.59,5	4,68	8,90	46,5
36	8,59	47,60	1.59,0	4,71	9,05	47
38	8,55	47,40	1.58,5	4,74	9,25	48
40	8,53	47,20	1.58,0	4,77	9,40	49

Chłopcy

Pkt	60m (s)	300m (s)	1000m (min.)	Skok w dal(m)	Kula(5kg)(m)	p.palantowa (m)
2	8,38	45,00	3.08,0	5,06	9,50	62,5
4	8,36	44,80	3.07,5	5,08	9,65	63,5
6	8,34	44,60	3.07,0	5,10	9,75	64
8	8,32	44,40	3.06,5	5,12	9,85	64,5
10	8,29	44,20	3.06,0	5,14	10,00	65
12	8,26	44,00	3.05,5	5,16	10,15	65,5
14	8,22	43,85	3.05,0	5,19	10,30	66
16	8,20	43,70	3.04,5	5,21	10,50	66,5
18	8,18	43,55	3.04,0	5,23	10,65	67
20	8,15	43,40	3.03,5	5,26	10,80	68
22	8,12	43,25	3.03,0	5,29	10,90	68,5
24	8,10	43,10	3.02,5	5,32	11,10	69
26	8,05	43,00	3.02,0	5,35	11,20	69,5
28	8,01	42,90	3.01,0	5,38	11,25	70
30	7,98	42,80	3.00,0	5,41	11,30	70,5
32	7,95	42,60	2.59,0	5,45	11,40	71
34	7,90	42,40	2.58,0	5,48	11,50	71,5
36	7,86	42,30	2.57,5	5,51	11,65	72
38	7,82	42,20	2.57,0	5,54	11,75	73
40	7,78	42,10	2.56,0	5,57	11,85	74

DYSCYPLINA – PIŁKA SIATKOWA:

I. Sprawność fizyczna specjalna (ukierunkowana) max 40 pkt.

1. Szybkość (10 pkt.)

Bieg 30 m. Dwie piłki lekarskie w odległości 15m. Uczeń na linii startu dotyka piłkę lekarską, biegnie dystans 15m do piłki, dotyka piłkę i wraca dotykając na mecie piłkę lekarską. Próbę powtarzamy dwukrotnie. Zapis próby lepszej.

2. Wyskok dosiężny z miejsca (10 pkt.)

Podziałka do odmierzania skoku dosiężnego powinna być tak zamontowana aby pod nią znajdowała się wolna przestrzeń. Po odmierzeniu maksymalnego zasięgu zawodnik stojąc wykonuje wyskok z miejsca i końcami palców dotyka podziałki. Próbę powtarzamy dwukrotnie, po wykonaniu 1-2 skoków próbnych. Mierzona jest różnica pomiędzy maksymalnym zasięgiem z wyskoku a maksymalnym zasięgiem stojąc. Oceniany jest lepszy wynik.

4. Rzut piłką lekarską 1kg (10 pkt.)

Badany w klęku obunóż na środku materaca (środek zaznaczony linią) wykonuje rzut piłką oburącz zza głowy. Po rzucie może zostać wykonany pad w przód. W sprawdzianie stosujemy piłkę lekarską o wadze 1 kg. Próba powtarzana jest dwukrotnie, a o wyniku decyduje lepszy rezultat.

5. Zwinność (10 pkt.)

Próby zaczerpnięto z testu sprawności fizycznej L. Denisiuka – badany staje przed linią startu w wykroku. Na sygnał (rozpoczęcie pomiaru czasu) biegnie do pierwszej chorągiewki (5m od linii startu) i okrąży ją nie dotykając, dobiega do materaca gdzie wykonuje przewrót w przód. Następnie biegnie do drugiej chorągiewki (10 m od pierwszej), okrąży ją i przyjmuje pozycję na czworaka poruszając się w niej do materaca gdzie wykonuje przewrót w przód. Po przewrocie wstaje i biegnie do pierwszej chorągiewki, którą okrąży i biegnie do mety. Próbę wykonujemy jeden raz, czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s.

Pkt.	Chłopcy				Dziewczęta			
	Szybkość (s)	Wyskok dosiężny (cm)	Rzut piłką lek. (m)	Zwinność (s)	Szybkość (s)	Wyskok dosiężny (cm)	Rzut piłką lek. (m)	Zwinność (s)
10	6,3	52,6	13,8	6,6-8,0	6,5	42,6	10,8	10,1-11,5
8	6,4-6,6	52,5-49,1	13,7-13,0	8,1-9,5	6,6-6,9	42,5-39,1	10,7-10,1	11,6-13,0
6	6,7-7,2	49,0-45,6	12,9-12,2	9,6-13,0	7,0-7,7	39,0-32,1	10,0-9,4	13,1-15,0
4	7,4-7,9	45,5-40,0	12,1-10,8	13,1-14,5	7,8-8,1	32,0-28,1	9,3-8,7	15,1-16,0
2	8,0-8,6	39,9-35,0	10,7-9,3	14,6	8,2-8,5	28,0-25,5	8,6-8,0	16,1

II. Umiejętności techniczne

max 50 pkt.

1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym na przemian w postawie wysokiej, w kole o średnicy 3,60m. Liczą się odbicia minimum 1m nad głową. Wyjście poza obręb koła jest równoznaczne z przerwaniem próby.

- 30 odbić – 10 pkt.
- 20 odbić – 6 pkt.
- 10 odbić – 2 pkt.

2. Zagrywka tenisowa zza linii 7m od siatki w materac ustawiony wzdłuż w tej samej odległości po drugiej stronie siatki przy linii bocznej. Każdy z ćwiczących wykonuje 12 zagrywek.

- 8 trafnych – 10 pkt.
- 6 trafnych – 6 pkt.
- 4 trafne – 2 pkt.

3. Atak z własnego podrzutu (przy obniżonej siatce) w złączone materace ustawione w trzech różnych miejscach boiska (9m x 7m) po drugiej stronie siatki. Każdy z ćwiczących wykonuje po 5 ataków w 3 materace – razem 15 ataków.

- 10 trafnych – 10 pkt.
- 7 trafnych – 6 pkt.
- 5 trafnych – 2 pkt.

4. Ocena gry szkolnej .

Punktacja 0 – 20 pkt.

III. Warunki fizyczne (10 pkt.)

Punktacja	Wysokość ciała (cm)	
	Chłopcy	Dziewczęta
10	187,6	179,1
8	187,5 - 185,6	179,0 - 177,1
6	185,5 - 182,1	177,0 - 172,1
4	182,0 - 180,6	172,0 - 169,1
2	180,5 - 178,1	169,0 - 166,0

DYSCYPLINA - PŁYWANIE:

1. **50 m stylem dowolnym – 50 pkt**
2. **100 m dwoma różnymi stylami – 50 pkt**

Ocenie podlega uzyskany czas i ocena umiejętności technicznych.

DYSCYPLINA – PIŁKA KOSZYKOWA

1. Nabór oparty jest na rankingu stworzonym na podstawie uzyskanych przez uczniów punktów z:

1. Egzaminacje gimnazjalne	max 100 pkt
2. Testy specjalistycznych umiejętności koszykarskich	max 40 pkt
3. Testy sprawności ogólnej	max 30 pkt
4. Dodatkowe umiejętności i osiągnięcia	max 30 pkt

2. Testy specjalistycznych umiejętności koszykarskich max 40 pkt

1. Ocena techniki indywidualnej	max 15 pkt
---------------------------------	------------

a) zawodnik rozpoczyna test **rzutem z miejsca** (rzut wolny) z linii rzutów wolnych,

b) po wykonaniu rzutu zbiera piłkę i wykonuje **podanie oburącz** do partnera ustawionego na linii bocznej boiska, na wysokości linii rzutów wolnych. Po chwycie piłki od partnera, zawodnik rozpoczyna **prawidłowo kozłowanie** w pasie bocznym, trzykrotnie **zmieniając dowolnym sposobem kierunek kozłowania** (zygzak) do połowy. Po osiągnięciu linii środkowej zawraca przekozłowując przez oś boiska oddaje **rzut w wysoku po zatrzymaniu na dwa tempa** z wysokości „łokcia” pola 3 sekund,

c) zbiera piłkę, powtarza wszystkie opisane powyżej elementy ale z drugiej strony boiska,

d) zbiera piłkę, wykonuje **kozłowanie ofensywne** do połowy, zawraca, podaje do partnera i wykonuje **ścięcie do kosza z rzutem w biegu, po podaniu**,

e) zbiera piłkę i powtarza kozłowanie ofensywne i ścięcie do kosza z rzutem z biegu, po podaniu z drugiej strony.

Ocena:

1. Ocenie podlega prawidłowe wykonanie techniczne następujących elementów:

- **rzut z miejsca**(2pkt),
- **rzuty z wysoku po zatrzymaniu na dwa tempa z lewej i prawej strony** (2 x 2pkt),
- **rzuty z biegu z lewej i prawej strony po ścięciu do kosza**(2 x 2pkt),
- **podania** (1pkt),
- **chwyt i rozpoczęcie kozłowania piłki**(1pkt),
- **kozłowanie** – zmiana kierunku i kozłowanie ofensywne(3 pkt) .

Za każdy element zawodnik może otrzymać maksymalnie 1,2 lub 3 punkty, a minimalnie 0. Za cały test zawodnik może otrzymać maksymalnie 15 punktów.

2. Ocena umiejętności gry w koszykówkę

(podejmowanie decyzji w grze, współdziałanie na boisku z partnerami z drużyny, umiejętności i zachowania indywidualne w trakcie gry). max 15 pkt

3. Ocena skuteczności

(test skuteczności rzutów wolnych – 20 rzutów wolnych) max 10 pkt
(2 celne - 1 pkt, 4 celne - 2 pkt, 6 celnych - 3 pkt itd.)

3. Testy sprawności ogólnej

max 30 pkt

1. Ocena szybkości (test szybkości) max 10 pkt

2. Ocena zwinności (bieg po kopercie) max 10 pkt

a) wykonanie

Oznaczony chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5x3m. Na sygnał gwizdkiem po komendzie „gotów - start - strat wysoki pojedynczo. Bieg sprintem z ominięciem chorągiewek (bez dotknięcia). Bieg po kopercie wykonywany jest trzykrotnie. Przy omijaniu chorągiewki startowej, zawodnik jest informowany: „jeszcze dwa, jeszcze raz...”. Po trzecim obiegnięciu koperty, dotknięcie chorągiewki startowej powoduje zatrzymanie wskazówki stopera przez mierzącego czas.

b) pomiar

Wykonuje się dwie próby - liczy się lepszy czas. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

WYNIK/PUNKTY

20,7s i mniej 7

20,8s - 21,5s 6

21,6s - 22,6s 5

22,7s - 23,7s 4

23,8s - 24,8s 3

24,9s - 25,9s 2

26,0s - 27,0s 1

27,1s i więcej 0

3. Ocena mocy kończyn dolnych (wyskok dosiężny) max 10 pkt

4. Dodatkowe umiejętności i osiągnięcia

max 30 pkt

1. Przynależność do kadry makroregionu lub kadry narodowej U-16 max 20 pkt

2. Przynależność do sekcji koszykówki MKS Dąbrowa Górnicza i udział w rozgrywkach Klubowych U-16 Śląskiego Związku Koszykówki w Katowicach max 10 pkt