



TESTY I SPRAWDZIANY DLA UNIHOKEISTÓW I UNIHOKEISTEK

W POSTĘPOWANIU REKRUTACYJNYM DLA SPORTOWYCH KLAS
SZKÓŁ PODSTAWOWYCH, GIMNAZJALNYCH I PONADGIMNAZJALNYCH

I. Do klasy czwartej publicznej **szkoły podstawowej** sportowej, publicznej szkoły podstawowej mistrzostwa sportowego lub oddziału sportowego w publicznej szkole podstawowej ogólnodostępnej:

1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby (max. 50 pkt):

- Bieg na 50 m /0-10 pkt./,
- Skok w dal z miejsca /0-10 pkt./,
- Zwis na ugiętych rękach /0-10 pkt./,
- Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przenoszeniem klocków /0-10 pkt./,
- Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek. /0-10 pkt./.

Test należy przeprowadzić stosując się do instrukcji i sposobu wykonania prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej¹.

Przeliczenia wyników uzyskanych w poszczególnych próbach na skalę punktową należy dokonać na podstawie tablic punktacyjnych sprawności fizycznej, wg wieku kalendarzowego (z uwzględnieniem płci)¹.

Liczba punktów wymagana do zaliczenia próby sprawności fizycznej (tzw. progu punktowego) wynosi 20.

Zaleca się, w miarę możliwości bazowych, wykonanie próby wytrzymałości (wg instrukcji MTSF):

- Bieg na 600 m.

¹ Pililcz S., Przewęda R., Dobosz J., Nowacka-Dobosz S. [2005], Punktacja sprawności fizycznej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu testem Coopera. Studia i Monografie, AWF Warszawa.



II. Do klasy pierwszej publicznego **gimnazjum** sportowego, publicznego gimnazjum mistrzostwa sportowego, oddziału sportowego w publicznym gimnazjum ogólnodostępnym oraz do publicznej szkoły **ponadgimnazjalnej** sportowej, publicznej szkoły ponadgimnazjalnej mistrzostwa sportowego lub oddziału sportowego w publicznej szkole ponadgimnazjalnej:

1. Test sprawności ukierunkowanej – próby wykonywane są w hali sportowej, a rodzaj wysiłku, jak i techniczna forma wykonania zadania, zbliżona jest do działań występujących w grze w unihokeja.

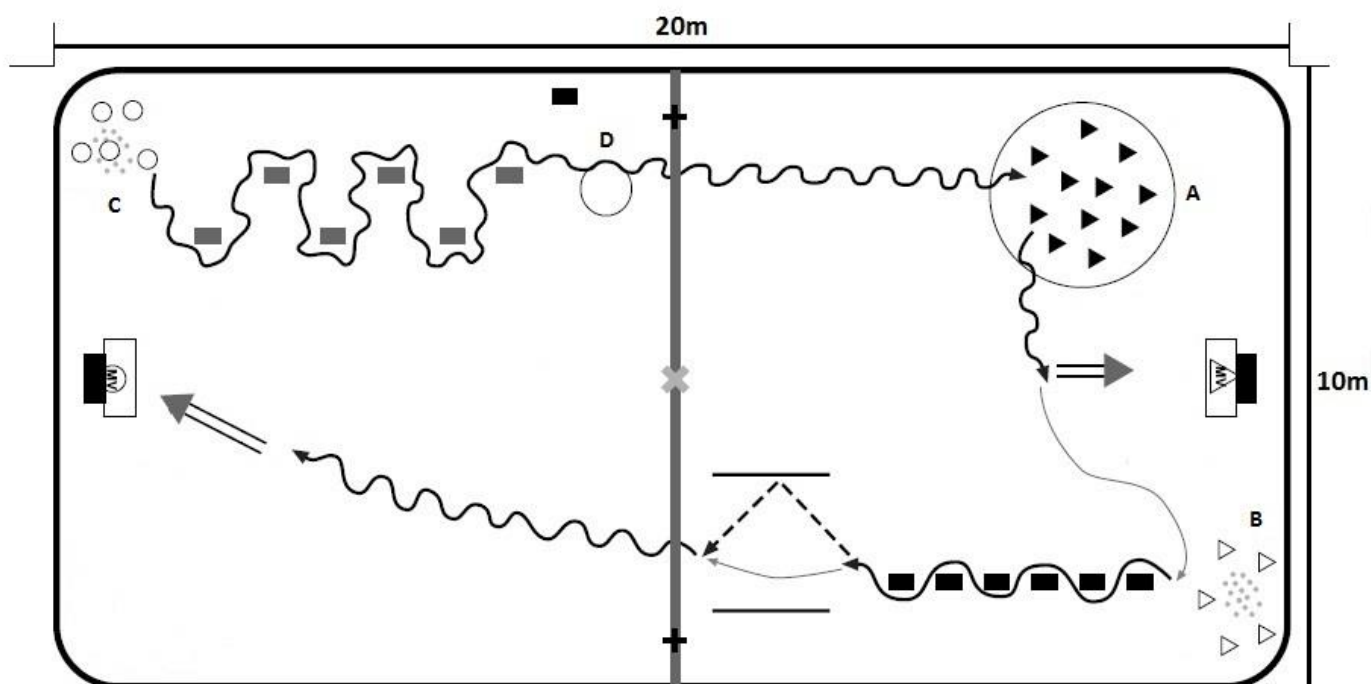
Wykonanie poszczególnych elementów na torze oceniają niezależni eksperci w skali 0-10 pkt. Uzyskany wynik stanowi ilość zdobytych punktów w próbie (max. 50 pkt)².

Oceniane elementy:

- Odbicia piłki łopatką (forehand i backhand) /0-10 pkt./,
- Bieg z piłką do środka boiska z oddaniem strzału na bramkę backhandem /0-10 pkt./,
- Drybling między słupkami, odl. 60 cm /0-10 pkt./,
- Odbicie piłki o ławeczkę/bandę (markując podanie), wyjście na pozycję strzelecką i oddanie strzału na bramkę /0-10 pkt./,
- Obrót o 360⁰ z piłką i bieg z przyspieszeniem do rogu boiska (A) /0-10 pkt./.

Liczba punktów wymagana do zaliczenia testu specjalistycznego (tzw. progu punktowego) wynosi 20 pkt.

² W celu standaryzacji zaproponowanego testu sprawności ukierunkowanej (specjalnej) w/w test prowadzony jest na reprezentatywnej grupie młodzieży szkolnej w celu określenia norm czasowych dla poszczególnych kategorii wieku (z uwzględnieniem wieku kalendarzowego i płci) i stworzenia tabel normatywnych. Wyniki poszczególnych prób, przeliczone na punkty wg tabel będą określały poziom aktualnej dyspozycji startowej.



Opis wykonania poszczególnych elementów na torze:

- (A) 10 odbić łopatką (forehand i backhand), następnie biegnij z piłką i oddaj strzał na bramkę;
(B) bieg do rogu i weź następną piłkę, wykonaj drybling pomiędzy słupkami /odl. 60 cm/, następnie odbij piłkę o ławeczkę/bandę (markując podanie), wyjdź na pozycję strzelecką i oddaj strzał,
(C) biegnij do rogu i weź następną piłkę, wykonaj drybling między słupkami /odl.1,5 m – szachownica/,
(D) wykonaj obrót o 360 stopni z piłką, następnie bieg z przyspieszeniem do rogu boiska (A)

2. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby /max 50 pkt/:

- Bieg na 50 m /0-10 pkt./,
- Skok w dal z miejsca /0-10 pkt./,
- Zwis na ugiętych rękach (dziewczeta ze wszystkich grup wiekowych), podciąganie w zwisie na drążku (chłopcy w wieku 12 lat i więcej) /0-10 pkt./,
- Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przenoszeniem klocków /0-10 pkt./,
- Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek. /0-10 pkt./.



Test należy przeprowadzić stosując się do instrukcji i sposobu wykonania prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

Przeliczenia wyników uzyskanych w poszczególnych próbach na skalę punktową należy dokonać na podstawie tablic punktacyjnych sprawności fizycznej wg wieku kalendarzowego (z uwzględnieniem płci).

Liczba punktów wymagana do zaliczenia próby sprawności fizycznej (tzw. progę punktowej) wynosi 20.

Zaleca się, w miarę możliwości bazowych, wykonanie próby wytrzymałości (wg instrukcji MTSF)

- Beep test – bieg wahadłowy w określonym, wzrastającym, wyznaczającym osiągnięty poziom tempie na 20 metrowych odcinkach.

Interpretacja wyniku wg tabel uwzględniających liczbę ukończonych etapów, płeć i wiek.

Do zaliczenia testu (tzw. próg punktowy) – norma.