

WYKAZ TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH –PIŁKA RĘCZNA

(KANDYDATKA MOŻE OTRZYMAĆ MAKSYMALNIE 100 PUNKTÓW):

Testy sprawności fizycznej (ocena 0 – 50 punktów):

- * moc kończyn dolnych – wyskok pionowy na macie sensorycznej (ocena 0 – 10 punktów),
- * szybkość - bieg na dystansie 30 metrów z międzyczasem na odcinku 5 metrów z elektronicznym pomiarem czasu (ocena 0 – 10 punktów),
- * moc kończyn górnych – rzut piłką lekarską 1 kg w przód oburącz znad głowy z kłku obunóż (ocena 0 – 10 punktów),
- * siła – podciągnięcie podchwytem na drążku (ocena 0 – 10 punktów),
- * próba wytrzymałościowa 30 – 15 / test progresywny (ocena 0 – 10 punktów).

Testy umiejętności technicznych (ocena 0 -10 punktów):

Bramkarki (ocena 0 – 10 punktów):

Próba psychomotoryczna – wykonanie dziesięciu markowanych interwencji z wyborem kierunku i przemieszczeniem.

Zawodniczki pola gry (ocena 0 – 10 punktów):

Ocena techniki wykonania rzutów z różnych pozycji gry.

Ocena gry właściwej zawodniczek pola gry (ocena 0 – 40 punktów):

Zawodniczki pola gry - ocenie podlega (ocena 0 – 40 punktów):

1. Umiejętność gry w działaniach defensywnych (ocena 0 – 20 punktów):
 - poruszanie się, przechwyt, wygarnięcie, blokowanie, zachowanie się w sytuacjach 1x1,
 - aktywność i współpraca w podstawowych sytuacjach taktycznych z zawodniczkami z sąsiedniej strefy,
 - cechy wolicjonalne w czasie walki sportowej.

2. Umiejętność gry w działaniach ofensywnych (ocena 0 – 20 punktów):
 - poruszanie się, zwody, podania, rzuty, decyzje w sytuacjach 1x1,
 - współpraca z zawodniczkami na sąsiedniej pozycji w działaniach grupowych,
 - umiejętność działania w sytuacjach 2x1, 3x2,
 - aktywność w akcjach szybkich,
 - cechy wolicjonalne w czasie walki sportowej.

Ocena gry właściwej bramkarek (ocena 0 – 40 punktów):

Bramkarki – ocenie podlega (ocena 0 – 40 punktów):

1. Umiejętność gry bramkarki w różnych sytuacjach gry,
2. Efektywność interwencji i organizacji ataku szybkiego,
3. Cechy wolicjonalne w czasie walki sportowej.

Dla każdej pozycji na boisku (np. bramkarka, obrotowa, lewoskrzydłowa itd.) będzie prowadzony odrębny ranking punktowy, który będzie decydował o przyjęciu do szkoły.