



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

ZAŁĄCZNIK NA 4

DO TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

OPIS WRAZ Z PUNKTACJĄ PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – TESTY SPECJALISTYCZNE/EKSPERCKIE

DLA WSZYSTKICH DYSCYPLIN SPORTOWYCH

W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

Spis treści:

1. Testy specjalistyczne oraz punktacja z prób sprawności fizycznej– testy specjalistyczne/eksperckie dla dyscypliny hokej na lodzie.
2. Testy specjalistyczne oraz punktacja z prób sprawności fizycznej– testy specjalistyczne/eksperckie dla dyscypliny judo.
3. Testy specjalistyczne oraz punktacja z prób sprawności fizycznej– testy specjalistyczne/eksperckie dla dyscypliny koszykówka/gry zespołowe.
4. Testy specjalistyczne oraz punktacja z prób sprawności fizycznej– testy specjalistyczne/eksperckie dla dyscypliny lekkoatletyka.
5. Testy specjalistyczne oraz punktacja z prób sprawności fizycznej– testy specjalistyczne/eksperckie dla dyscypliny piłka nożna.
6. Testy specjalistyczne oraz punktacja z prób sprawności fizycznej– testy specjalistyczne/eksperckie dla dyscypliny piłka wodna.
7. Testy specjalistyczne oraz punktacja z prób sprawności fizycznej– testy specjalistyczne/eksperckie dla dyscypliny pływanie.
8. Testy specjalistyczne oraz punktacja z prób sprawności fizycznej– testy specjalistyczne/eksperckie dla dyscypliny tenis ziemny.
9. Testy specjalistyczne oraz punktacja z prób sprawności fizycznej– testy specjalistyczne/eksperckie dla dyscypliny wspinaczka sportowa.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

HOKEJ NA LODZIE

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.**



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE HOKEJ NA LODZIE:

Kandydat przystępuje do testów specjalistycznych z hokeju na lodzie.

Test jest przeprowadzany osobno dla:

- ZAWODNIK Z POLA – 5 prób sprawnościowych
- BRAMKARZ – 4 próby sprawnościowe

Kandydat przystępuje do wybranego testu eksperckiego, z którego może uzyskać maksymalnie 100 punktów. Minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

tabela punktacyjna - DZIEWCZYNY

| PUNKTACJA (scores) | SLALOM Z KRAŻKIEM | ZWROTNOŚĆ NA KOLE BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYSPIESZENIE PRZÓD Z KRAŻKIEM | 30 METRÓW PRZYSPIESZENIE PRZÓD BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYSPIESZENIE TYŁEM BEZ KRAŻKA |
|-----------------------|-------------------|---------------------------------|---|---|---|
| pkt | s | s | s | s | s |
| 10,00 | 19 | 20,2 | 8,2 | 7,6 | 9,6 |
| 9,80 | | | | | |
| 9,60 | 19,2 | 20,4 | 8,3 | 7,7 | 9,7 |
| 9,40 | | | | | |
| 9,20 | 19,4 | 20,6 | 8,4 | 7,8 | 9,8 |
| 9,00 | | | | | |
| 8,80 | 19,6 | 20,8 | 8,5 | 7,9 | 9,9 |
| 8,60 | | | | | |
| 8,40 | 19,8 | 21 | 8,6 | 8 | 10 |
| 8,20 | | | | | |
| 8,00 | 20 | 21,2 | 8,7 | 8,1 | 10,1 |
| 7,80 | | | | | |
| 7,60 | 20,2 | 21,4 | 8,8 | 8,2 | 10,2 |
| 7,40 | | | | | |
| 7,20 | 20,4 | 21,6 | 8,9 | 8,3 | 10,3 |
| 7,00 | | | | | |
| 6,80 | 20,6 | 21,8 | 9 | 8,4 | 10,4 |
| 6,60 | | | | | |
| 6,40 | 20,8 | 22 | 9,1 | 8,5 | 10,5 |
| 6,20 | | | | | |
| 6,00 | 21 | 22,2 | 9,2 | 8,6 | 10,6 |
| 5,80 | | | | | |
| 5,60 | 21,2 | 22,4 | 9,3 | 8,7 | 10,7 |
| 5,40 | | | | | |
| 5,20 | 21,4 | 22,6 | 9,4 | 8,8 | 10,8 |
| 5,00 | | | | | |
| 4,80 | 21,6 | 22,8 | 9,5 | 8,9 | 10,9 |
| 4,60 | | | | | |
| 4,40 | 21,8 | 23 | 9,6 | 9 | 11 |
| 4,20 | | | | | |
| 4,00 | 22 | 23,2 | 9,7 | 9,1 | 11,1 |
| 3,80 | | | | | |
| 3,60 | 22,2 | 23,4 | 9,8 | 9,2 | 11,2 |
| 3,40 | | | | | |
| 3,20 | 22,4 | 23,6 | 9,9 | 9,3 | 11,3 |
| 3,00 | | | | | |
| 2,80 | 22,6 | 23,8 | 10 | 9,4 | 11,4 |
| 2,60 | | | | | |
| 2,40 | 22,8 | 24 | 10,1 | 9,5 | 11,5 |
| 2,20 | | | | | |
| 2,00 | 23 | 24,2 | 10,2 | 9,6 | 11,6 |
| 1,80 | | | | | |
| 1,60 | 23,2 | 24,4 | 10,3 | 9,7 | 11,7 |
| 1,40 | | | | | |
| 1,20 | 23,4 | 24,6 | 10,4 | 9,8 | 11,8 |
| 1,00 | | | | | |
| 0,80 | 23,6 | 24,8 | 10,5 | 9,9 | 11,9 |
| 0,60 | | | | | |
| 0,40 | 23,8 | 25 | 10,6 | 10 | 12 |
| 0,20 | 23,9 | 25,1 | 10,7 | 10,1 | 12,1 |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

tabela punktacyjna - DZIEWCZYNY

| PUNKTACJA (scores) | SLALOM Z KRAŻKIEM | ZWROTNOŚĆ NA KOLE BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYŚPIESZENIE PRZÓD Z KRAŻKIEM | 30 METRÓW PRZYŚPIESZENIE PRZÓD BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYŚPIESZENIE TYŁEM BEZ KRAŻKA |
|-----------------------|-------------------|---------------------------------|---|---|---|
| pkt | S | s | s | s | s |
| 20,00 | 14,0 | 15,2 | 5,7 | 5,1 | 7,1 |
| 19,80 | | | | | |
| 19,60 | 14,2 | 15,4 | 5,8 | 5,2 | 7,2 |
| 19,40 | | | | | |
| 19,20 | 14,4 | 15,6 | 5,9 | 5,3 | 7,3 |
| 19,00 | | | | | |
| 18,80 | 14,6 | 15,8 | 6 | 5,4 | 7,4 |
| 18,60 | | | | | |
| 18,40 | 14,8 | 16 | 6,1 | 5,5 | 7,5 |
| 18,20 | | | | | |
| 18,00 | 15 | 16,2 | 6,2 | 5,6 | 7,6 |
| 17,80 | | | | | |
| 17,60 | 15,2 | 16,4 | 6,3 | 5,7 | 7,7 |
| 17,40 | | | | | |
| 17,20 | 15,4 | 16,6 | 6,4 | 5,8 | 7,8 |
| 17,00 | | | | | |
| 16,80 | 15,6 | 16,8 | 6,5 | 5,9 | 7,9 |
| 16,60 | | | | | |
| 16,40 | 15,8 | 17 | 6,6 | 6 | 8 |
| 16,20 | | | | | |
| 16,00 | 16 | 17,2 | 6,7 | 6,1 | 8,1 |
| 15,80 | | | | | |
| 15,60 | 16,2 | 17,4 | 6,8 | 6,2 | 8,2 |
| 15,40 | | | | | |
| 15,20 | 16,4 | 17,6 | 6,9 | 6,3 | 8,3 |
| 15,00 | | | | | |
| 14,80 | 16,6 | 17,8 | 7 | 6,4 | 8,4 |
| 14,60 | | | | | |
| 14,40 | 16,8 | 18 | 7,1 | 6,5 | 8,5 |
| 14,20 | | | | | |
| 14,00 | 17 | 18,2 | 7,2 | 6,6 | 8,6 |
| 13,80 | | | | | |
| 13,60 | 17,2 | 18,4 | 7,3 | 6,7 | 8,7 |
| 13,40 | | | | | |
| 13,20 | 17,4 | 18,6 | 7,4 | 6,8 | 8,8 |
| 13,00 | | | | | |
| 12,80 | 17,6 | 18,8 | 7,5 | 6,9 | 8,9 |
| 12,60 | | | | | |
| 12,40 | 17,8 | 19 | 7,6 | 7 | 9 |
| 12,20 | | | | | |
| 12,00 | 18 | 19,2 | 7,7 | 7,1 | 9,1 |
| 11,80 | | | | | |
| 11,60 | 18,2 | 19,4 | 7,8 | 7,2 | 9,2 |
| 11,40 | | | | | |
| 11,20 | 18,4 | 19,6 | 7,9 | 7,3 | 9,3 |
| 11,00 | | | | | |
| 10,80 | 18,6 | 19,8 | 8 | 7,4 | 9,4 |
| 10,60 | | | | | |
| 10,40 | 18,8 | 20 | 8,1 | 7,5 | 9,5 |
| 10,20 | | | | | |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

tabela punktacyjna - CHŁOPCY

| PUNKTACJA (scores) | SLALOM Z KRAŻKIEM | ZWROTNOŚĆ NA KOLE BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYŚPIESZENIE PRZÓD Z KRAŻKIEM | 30 METRÓW PRZYŚPIESZENIE PRZÓD BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYŚPIESZENIE TYŁEM BEZ KRAŻKA |
|-----------------------|-------------------|---------------------------------|---|---|---|
| pkt | s | s | s | s | s |
| 10,00 | 18,5 | 20,0 | 8,0 | 7,5 | 9,5 |
| 9,80 | | | | | |
| 9,60 | 18,7 | 20,2 | 8,1 | 7,6 | 9,6 |
| 9,40 | | | | | |
| 9,20 | 18,9 | 20,4 | 8,2 | 7,7 | 9,7 |
| 9,00 | | | | | |
| 8,80 | 19,1 | 20,6 | 8,3 | 7,8 | 9,8 |
| 8,60 | | | | | |
| 8,40 | 19,3 | 20,8 | 8,4 | 7,9 | 9,9 |
| 8,20 | | | | | |
| 8,00 | 19,5 | 21,0 | 8,5 | 8,0 | 10,0 |
| 7,80 | | | | | |
| 7,60 | 19,7 | 21,2 | 8,6 | 8,1 | 10,1 |
| 7,40 | | | | | |
| 7,20 | 19,9 | 21,4 | 8,7 | 8,2 | 10,2 |
| 7,00 | | | | | |
| 6,80 | 20,1 | 21,6 | 8,8 | 8,3 | 10,3 |
| 6,60 | | | | | |
| 6,40 | 20,3 | 21,8 | 8,9 | 8,4 | 10,4 |
| 6,20 | | | | | |
| 6,00 | 20,5 | 22,0 | 9,0 | 8,5 | 10,5 |
| 5,80 | | | | | |
| 5,60 | 20,7 | 22,2 | 9,1 | 8,6 | 10,6 |
| 5,40 | | | | | |
| 5,20 | 20,9 | 22,4 | 9,2 | 8,7 | 10,7 |
| 5,00 | | | | | |
| 4,80 | 21,1 | 22,6 | 9,3 | 8,8 | 10,8 |
| 4,60 | | | | | |
| 4,40 | 21,3 | 22,8 | 9,4 | 8,9 | 10,9 |
| 4,20 | | | | | |
| 4,00 | 21,5 | 23,0 | 9,5 | 9,0 | 11,0 |
| 3,80 | | | | | |
| 3,60 | 21,7 | 23,2 | 9,6 | 9,1 | 11,1 |
| 3,40 | | | | | |
| 3,20 | 21,9 | 23,4 | 9,7 | 9,2 | 11,2 |
| 3,00 | | | | | |
| 2,80 | 22,1 | 23,6 | 9,8 | 9,3 | 11,3 |
| 2,60 | | | | | |
| 2,40 | 22,3 | 23,8 | 9,9 | 9,4 | 11,4 |
| 2,20 | | | | | |
| 2,00 | 22,5 | 24,0 | 10,0 | 9,5 | 11,5 |
| 1,80 | | | | | |
| 1,60 | 22,7 | 24,2 | 10,1 | 9,6 | 11,6 |
| 1,40 | | | | | |
| 1,20 | 22,9 | 24,4 | 10,2 | 9,7 | 11,7 |
| 1,00 | | | | | |
| 0,80 | 23,1 | 24,6 | 10,3 | 9,8 | 11,8 |
| 0,60 | | | | | |
| 0,40 | 23,3 | 24,8 | 10,4 | 9,9 | 11,9 |
| 0,20 | 23,5 | 25,0 | 10,5 | 10,0 | 12,0 |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

tabela punktacyjna - CHŁOPCY

| PUNKTACJA (scores) | SLALOM Z KRAŻKIEM | ZWROTNOŚĆ NA KOLE BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYSPIESZENIE PRZÓD Z KRAŻKIEM | 30 METRÓW PRZYSPIESZENIE PRZÓD BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYSPIESZENIE E TYLEM BEZ KRAŻKA |
|-----------------------|----------------------|---------------------------------|--|--|--|
| pkt | S | s | s | s | s |
| 20,00 | 13,5 | 15,0 | 5,5 | 5,0 | 7,0 |
| 19,80 | | | | | |
| 19,60 | 13,7 | 15,2 | 5,6 | 5,1 | 7,1 |
| 19,40 | | | | | |
| 19,20 | 13,9 | 15,4 | 5,7 | 5,2 | 7,2 |
| 19,00 | | | | | |
| 18,80 | 14,1 | 15,6 | 5,8 | 5,3 | 7,3 |
| 18,60 | | | | | |
| 18,40 | 14,3 | 15,8 | 5,9 | 5,4 | 7,4 |
| 18,20 | | | | | |
| 18,00 | 14,5 | 16,0 | 6,0 | 5,5 | 7,5 |
| 17,80 | | | | | |
| 17,60 | 14,7 | 16,2 | 6,1 | 5,6 | 7,6 |
| 17,40 | | | | | |
| 17,20 | 14,9 | 16,4 | 6,2 | 5,7 | 7,7 |
| 17,00 | | | | | |
| 16,80 | 15,1 | 16,6 | 6,3 | 5,8 | 7,8 |
| 16,60 | | | | | |
| 16,40 | 15,3 | 16,8 | 6,4 | 5,9 | 7,9 |
| 16,20 | | | | | |
| 16,00 | 15,5 | 17,0 | 6,5 | 6,0 | 8,0 |
| 15,80 | | | | | |
| 15,60 | 15,7 | 17,2 | 6,6 | 6,1 | 8,1 |
| 15,40 | | | | | |
| 15,20 | 15,9 | 17,4 | 6,7 | 6,2 | 8,2 |
| 15,00 | | | | | |
| 14,80 | 16,1 | 17,6 | 6,8 | 6,3 | 8,3 |
| 14,60 | | | | | |
| 14,40 | 16,3 | 17,8 | 6,9 | 6,4 | 8,4 |
| 14,20 | | | | | |
| 14,00 | 16,5 | 18,0 | 7,0 | 6,5 | 8,5 |
| 13,80 | | | | | |
| 13,60 | 16,7 | 18,2 | 7,1 | 6,6 | 8,6 |
| 13,40 | | | | | |
| 13,20 | 16,9 | 18,4 | 7,2 | 6,7 | 8,7 |
| 13,00 | | | | | |
| 12,80 | 17,1 | 18,6 | 7,3 | 6,8 | 8,8 |
| 12,60 | | | | | |
| 12,40 | 17,3 | 18,8 | 7,4 | 6,9 | 8,9 |
| 12,20 | | | | | |
| 12,00 | 17,5 | 19,0 | 7,5 | 7,0 | 9,0 |
| 11,80 | | | | | |
| 11,60 | 17,7 | 19,2 | 7,6 | 7,1 | 9,1 |
| 11,40 | | | | | |
| 11,20 | 17,9 | 19,4 | 7,7 | 7,2 | 9,2 |
| 11,00 | | | | | |
| 10,80 | 18,1 | 19,6 | 7,8 | 7,3 | 9,3 |
| 10,60 | | | | | |
| 10,40 | 18,3 | 19,8 | 7,9 | 7,4 | 9,4 |
| 10,20 | | | | | |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

tabela punktacyjna testów specjalistycznych
dla bramkarzy

| PUNKTACJA (scores) | SLALOM BEZ KRAŻKA | ZWROTNOŚĆ NA KOLE BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYŚPIESZE NIE PRZÓD BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYŚPIESZE NIE TYŁEM BEZ KRAŻKA |
|-----------------------|----------------------|------------------------------------|---|---|
| pkt | s | s | s | s |
| 12,50 | 19,5 | 25,0 | 7,5 | 9,5 |
| 12,25 | | | | |
| 12,00 | 19,6 | 25,2 | 7,6 | 9,6 |
| 11,75 | | | | |
| 11,50 | 19,7 | 25,4 | 7,7 | 9,7 |
| 11,25 | | | | |
| 11,00 | 19,8 | 25,6 | 7,8 | 9,8 |
| 10,75 | | | | |
| 10,50 | 19,9 | 25,8 | 7,9 | 9,9 |
| 10,25 | | | | |
| 10,00 | 20 | 26,0 | 8,0 | 10,0 |
| 9,75 | | | | |
| 9,50 | 20,1 | 26,2 | 8,1 | 10,1 |
| 9,25 | | | | |
| 9,00 | 20,2 | 26,4 | 8,2 | 10,2 |
| 8,75 | | | | |
| 8,50 | 20,3 | 26,6 | 8,3 | 10,3 |
| 8,25 | | | | |
| 8,00 | 20,4 | 26,8 | 8,4 | 10,4 |
| 7,75 | | | | |
| 7,50 | 20,5 | 27,0 | 8,5 | 10,5 |
| 7,25 | | | | |
| 7,00 | 20,6 | 27,2 | 8,6 | 10,6 |
| 6,75 | | | | |
| 6,50 | 20,7 | 27,4 | 8,7 | 10,7 |
| 6,25 | | | | |
| 6,00 | 20,8 | 27,6 | 8,8 | 10,8 |
| 5,75 | | | | |
| 5,50 | 20,9 | 27,8 | 8,9 | 10,9 |
| 5,25 | | | | |
| 5,00 | 21,0 | 28,0 | 9,0 | 11,0 |
| 4,75 | | | | |
| 4,50 | 21,1 | 28,2 | 9,1 | 11,1 |
| 4,25 | | | | |
| 4,00 | 21,2 | 28,4 | 9,2 | 11,2 |
| 3,75 | | | | |
| 3,50 | 21,3 | 28,6 | 9,3 | 11,3 |
| 3,25 | | | | |
| 3,00 | 21,4 | 28,8 | 9,4 | 11,4 |
| 2,75 | | | | |
| 2,50 | 21,5 | 29,0 | 9,5 | 11,5 |
| 2,25 | | | | |
| 2,00 | 21,6 | 29,2 | 9,6 | 11,6 |
| 1,75 | | | | |
| 1,50 | 21,7 | 29,4 | 9,7 | 11,7 |
| 1,25 | | | | |
| 1,00 | 21,8 | 29,6 | 9,8 | 11,8 |
| 0,75 | | | | |
| 0,50 | 21,9 | 29,8 | 9,9 | 11,9 |
| 0,25 | 22,0 | 30,0 | 10,0 | 12,0 |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

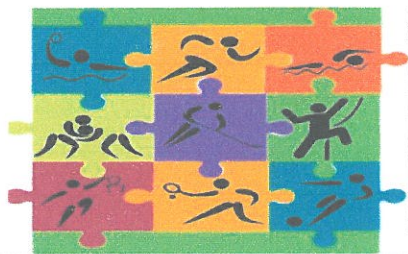
ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

tabela punktacyjna testów specjalistycznych
dla bramkarzy

| PUNKTACJA (scores) | SIŁALOM BEZ KRAŻKA | ZWROTNOŚĆ NA KOLE BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYŚPIESZEN IE PRZÓD BEZ KRAŻKA | 30 METRÓW PRZYŚPIESZEN IE TYŁEM BEZ KRAŻKA |
|-----------------------|-----------------------|------------------------------------|---|---|
| pkt | s | s | s | s |
| 25,00 | 17,0 | 20,0 | 5,0 | 7,0 |
| 24,75 | | | | |
| 24,50 | 17,1 | 20,2 | 5,1 | 7,1 |
| 24,25 | | | | |
| 24,00 | 17,2 | 20,4 | 5,2 | 7,2 |
| 23,75 | | | | |
| 23,50 | 17,3 | 20,6 | 5,3 | 7,3 |
| 23,25 | | | | |
| 23,00 | 17,4 | 20,8 | 5,4 | 7,4 |
| 22,75 | | | | |
| 22,50 | 17,5 | 21,0 | 5,5 | 7,5 |
| 22,25 | | | | |
| 22,00 | 17,6 | 21,2 | 5,6 | 7,6 |
| 21,75 | | | | |
| 21,50 | 17,7 | 21,4 | 5,7 | 7,7 |
| 21,25 | | | | |
| 21,00 | 17,8 | 21,6 | 5,8 | 7,8 |
| 20,75 | | | | |
| 20,50 | 17,9 | 21,8 | 5,9 | 7,9 |
| 20,25 | | | | |
| 20,00 | 18,0 | 22,0 | 6,0 | 8,0 |
| 19,75 | | | | |
| 19,50 | 18,1 | 22,2 | 6,1 | 8,1 |
| 19,25 | | | | |
| 19,00 | 18,2 | 22,4 | 6,2 | 8,2 |
| 18,75 | | | | |
| 18,50 | 18,3 | 22,6 | 6,3 | 8,3 |
| 18,25 | | | | |
| 18,00 | 18,4 | 22,8 | 6,4 | 8,4 |
| 17,75 | | | | |
| 17,50 | 18,5 | 23,0 | 6,5 | 8,5 |
| 17,25 | | | | |
| 17,00 | 18,6 | 23,2 | 6,6 | 8,6 |
| 16,75 | | | | |
| 16,50 | 18,7 | 23,4 | 6,7 | 8,7 |
| 16,25 | | | | |
| 16,00 | 18,8 | 23,6 | 6,8 | 8,8 |
| 15,75 | | | | |
| 15,50 | 18,9 | 23,8 | 6,9 | 8,9 |
| 15,25 | | | | |
| 15,00 | 19,0 | 24,0 | 7,0 | 9,0 |
| 14,75 | | | | |
| 14,50 | 19,1 | 24,2 | 7,1 | 9,1 |
| 14,25 | | | | |
| 14,00 | 19,2 | 24,4 | 7,2 | 9,2 |
| 13,75 | | | | |
| 13,50 | 19,3 | 24,6 | 7,3 | 9,3 |
| 13,25 | | | | |
| 13,00 | 19,4 | 24,8 | 7,4 | 9,4 |
| 12,75 | | | | |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

JUDO

W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE JUDO:

klasa 1 – 3

| Klasa | I | II | III |
|------------|--|--|--|
| Punktacja: | Oceniane parametry | | |
| 1-50 pkt. | <i>Test ogólnej sprawności fizycznej</i> | | |
| | 1. Bieg w różnych kierunkach. 2. Przemieszczanie bokiem krokiem odstawno-dostawnym. 3. Przemieszczanie w podporze przodem 7m. 4. Przemieszczenie w podporze tyłem 7m. 5. Czołganie 7m. 6. Skoki na jednej nodze (PN i LN) 7m. | 1. Bieg w różnych kierunkach. 2. Przemieszczanie bokiem krokiem odstawno-dostawnym. 3. Przemieszczanie w podporze przodem 7m. 4. Przemieszczenie w podporze tyłem 7m. 5. Czołganie 7m. 6. Skoki na jednej nodze (PN i LN) 7m. 7. Przewrót gimnastyczny w tył x2. | 1. Bieg w różnych kierunkach. 2. Przemieszczanie bokiem krokiem odstawno-dostawnym. 3. Przemieszczanie w podporze przodem 7m. 4. Przemieszczenie w podporze tyłem 7m. 5. Czołganie 7m. 6. Skoki na jednej nodze (PN i LN) 7m. 7. Przewrót gimnastyczny w tył x2. 8. Przewrót gimnastyczny w przód x2. |
| 1-50 pkt. | <i>Test postawy zawodniczej na podstawie indywidualnej oceny trenera</i> | | |
| | 1. dyscyplina 2. zaangażowanie w ćwiczenia 3. wykonywanie poleceń trenera 4. subordynacja 5. perspektywa rozwoju zawodnika | | |
| SUMA: | 100 PKT. | 100 PKT. | 100 PKT. |

Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów z testu eksperckiego; minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE JUDO:

klasa 4 – 8

| Klasa | IV | V | VI | VII | VIII |
|------------|---|---|---|---|---|
| Punktacja: | Oceniane parametry: | | | | |
| 1-100 pkt. | Test specjalistyczny: | | | | |
| 1-25 pkt. | 1. Ukemi: - Koho-ukemi - Yoko-ukemi | 1. Ukemi: - Mae-ukemi - Zempo-kaiten-ukemi | 1. Katame-waza: - Kata-gatame - Mune-gatame | 1. Katame-waza: - Hadaka-jime - Ude-hishigi-juji-gatame | 1. Katame-waza: - Okuri-eri-jime - Ushiro-ude-garami |
| 1-25 pkt. | 2. Katame-waza: - Kesa-gatame - Tate-shiho-gatame | 2. Katame-waza: - Kuzure-kesa-gatame - Kuzure-yoko-shiho-gatame | 2. Nage-waza: - Ippon-seoi-nage - Hiza-guruma | 2. Nage-waza: - Harai-goshi - Tomoe-nage | 2. Nage-waza: - Sode-tsurikomi-goshi - Ko-soto-gake |
| 1-25 pkt. | 3. Nage-waza: - De-ashi-harai - O-soto-gari | 3. Nage-waza: - Ko-uchi-gari - Uki-goshi | 3. Renraku-waza: kombinacja dowolnych dwóch technik z zakresu 5,5-4,5 kyu. | 3. Renraku-waza: kombinacja dowolnych dwóch technik z zakresu 5,5-4 kyu. | 3. Renraku-waza: kombinacja dowolnych dwóch technik z zakresu 5,5-3,5 kyu. |
| 1-25 pkt. | 4. Indywidualna ocena trenera | 4. Indywidualna ocena trenera | 4. Indywidualna ocena trenera | 4. Indywidualna ocena trenera | 4. Indywidualna ocena trenera |
| SUMA: | 100 PKT. | 100 PKT. | 100 PKT. | 100 PKT. | 100 PKT. |

Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów z testu eksperckiego; minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

KOSZYKÓWKA/GRY ZESPOŁOWE

W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJI KOSZYKÓWKA/GRY ZESPOŁOWE:

klasa 1-3

Tor zawiera:

- bieg slalomem między tyczkami;
- przenoszenie piłek (rozmiar 3) z ringo do ringo);
- przejście nad BOXem dowolnym sposobem;
- pokonanie drabinki koordynacyjnej skipem A;
- bieg przodem (sprint);
- przeskok obunóż nad 3 małymi płotkami;
- przejście pod płotkiem lekkoatletycznym.

Tor jest oceniany przez dwóch ekspertów (trenerów koszykówki i przygotowania motorycznego) maksymalna liczba punktów do zdobycia: 100. Do pozytywnego zaliczenia testu potrzeba 50 punktów.

Ocenie podlega ogólna sprawność fizyczna dziecka w tym:

- szybkość;
- gibkość;
- koordynacja ruchowa.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJI KOSZYKÓWKA/GRY ZESPOŁOWE:

klasa 4-8

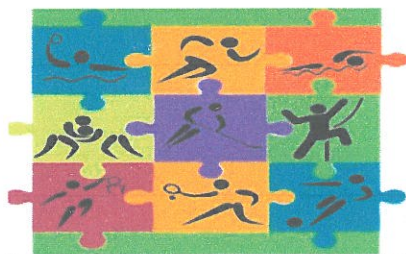
Tor zawiera:

- Kozłowanie slalomem;
- Rzut po kozłowaniu;
- Rzut z miejsca.

Test jest oceniany przez dwóch ekspertów (trenerów koszykówki i przygotowania motorycznego) maksymalna liczba punktów do zdobycia: 100. Do pozytywnego zaliczenia testu potrzeba 50 punktów.

Ocenie podlega ogólna sprawność fizyczna dziecka w tym:

- Szybkość;
- Gibkość;
- koordynacja ruchowa;
- umiejętność techniczne.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

LEKKOATLETYKA

W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE LEKKOATLETYKA:

1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej

a) Wykonanie.

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) Pomiar.

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

c) Uwagi.

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) Sprzęt i pomoce czasomierze, lista badanych.

2. 600 m – próba wytrzymałościowa:

a) Wykonanie.

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

b) Pomiar.

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

c) Uwagi.

Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) Sprzęt i pomoce czasomierze, lista badanych.

Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów z testu eksperckiego; minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

Tabela punktacyjna wiek 10 lat Dziewczęta

| Punktacja | Bieg na 50 m | Bieg na 600 m |
|-----------|--------------|---------------|
| Pkt | s | s |
| 50 | 7,50 | 02:00 |
| 49 | 7,60 | 02:02 |
| 48 | 7,70 | 02:04 |
| 47 | 7,80 | 02:06 |
| 46 | 7,90 | 02:08 |
| 45 | 8,00 | 02:10 |
| 44 | 8,10 | 02:12 |
| 43 | 8,20 | 02:14 |
| 42 | 8,30 | 02:16 |
| 41 | 8,40 | 02:18 |
| 40 | 8,50 | 02:20 |
| 39 | 8,60 | 02:22 |
| 38 | 8,70 | 02:24 |
| 37 | 8,80 | 02:26 |
| 36 | 8,90 | 02:28 |
| 35 | 9,00 | 02:30 |
| 34 | 9,10 | 02:32 |
| 33 | 9,20 | 02:34 |
| 32 | 9,30 | 02:36 |
| 31 | 9,40 | 02:38 |
| 30 | 9,50 | 02:40 |
| 29 | 9,60 | 02:42 |
| 28 | 9,70 | 02:44 |
| 27 | 9,80 | 02:46 |
| 26 | 9,90 | 02:48 |
| 25 | 10,00 | 02:50 |
| 24 | 10,10 | 02:52 |
| 23 | 10,20 | 02:54 |
| 22 | 10,30 | 02:56 |
| 21 | 10,40 | 02:58 |
| 20 | 10,50 | 03:00 |
| 19 | 10,60 | 03:02 |
| 18 | 10,70 | 03:04 |
| 17 | 10,80 | 03:06 |
| 16 | 10,90 | 03:08 |
| 15 | 11,00 | 03:10 |
| 14 | 11,10 | 03:12 |
| 13 | 11,20 | 03:14 |
| 12 | 11,30 | 03:16 |
| 11 | 11,40 | 03:18 |
| 10 | 11,50 | 03:20 |
| 9 | 11,60 | 03:22 |
| 8 | 11,70 | 03:24 |
| 7 | 11,80 | 03:26 |
| 6 | 11,90 | 03:28 |
| 5 | 12,00 | 03:30 |
| 4 | 12,10 | 03:32 |
| 3 | 12,30 | 03:30 |
| 2 | 12,40 | 03:32 |
| 1 | 12,50 | 03:34 |

Tabela punktacyjna wiek 10 lat Chłopcy

| Punktacja | Bieg na 50 m | Bieg na 600 m |
|-----------|--------------|---------------|
| Pkt | s | s |
| 50 | 7,00 | 01:56 |
| 49 | 7,10 | 01:58 |
| 48 | 7,20 | 02:00 |
| 47 | 7,30 | 02:02 |
| 46 | 7,40 | 02:04 |
| 45 | 7,50 | 02:06 |
| 44 | 7,60 | 02:08 |
| 43 | 7,70 | 02:10 |
| 42 | 7,80 | 02:12 |
| 41 | 7,90 | 02:14 |
| 40 | 8,00 | 02:16 |
| 39 | 8,10 | 02:18 |
| 38 | 8,20 | 02:20 |
| 37 | 8,30 | 02:22 |
| 36 | 8,40 | 02:24 |
| 35 | 8,50 | 02:26 |
| 34 | 8,60 | 02:28 |
| 33 | 8,70 | 02:30 |
| 32 | 8,80 | 02:32 |
| 31 | 8,90 | 02:36 |
| 30 | 9,00 | 02:36 |
| 29 | 9,10 | 02:38 |
| 28 | 9,20 | 02:40 |
| 27 | 9,30 | 02:42 |
| 26 | 9,40 | 02:44 |
| 25 | 9,50 | 02:46 |
| 24 | 9,60 | 02:48 |
| 23 | 9,70 | 02:50 |
| 22 | 9,80 | 02:52 |
| 21 | 9,90 | 02:54 |
| 20 | 10,00 | 02:56 |
| 19 | 10,10 | 02:58 |
| 18 | 10,20 | 03:00 |
| 17 | 10,30 | 03:02 |
| 16 | 10,40 | 03:04 |
| 15 | 10,50 | 03:06 |
| 14 | 10,60 | 03:08 |
| 13 | 10,70 | 03:10 |
| 12 | 10,80 | 03:12 |
| 11 | 10,90 | 03:14 |
| 10 | 11,00 | 03:16 |
| 9 | 11,10 | 03:18 |
| 8 | 11,20 | 03:20 |
| 7 | 11,30 | 03:22 |
| 6 | 11,40 | 03:24 |
| 5 | 11,50 | 03:26 |
| 4 | 11,60 | 03:28 |
| 3 | 11,70 | 03:30 |
| 2 | 11,80 | 03:32 |
| 1 | 11,90 | 03:34 |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

Tabela punktacyjna wiek 11 lat Dziewczęta

| Punktacja | Bieg na 50 m | Bieg na 600 m |
|-----------|--------------|---------------|
| Pkt | s | s |
| 50 | 7,30 | 01:56 |
| 49 | 7,40 | 01:58 |
| 48 | 7,50 | 02:00 |
| 47 | 7,60 | 02:02 |
| 46 | 7,70 | 02:04 |
| 45 | 7,80 | 02:06 |
| 44 | 7,90 | 02:08 |
| 43 | 8,00 | 02:10 |
| 42 | 8,10 | 02:12 |
| 41 | 8,20 | 02:14 |
| 40 | 8,30 | 02:16 |
| 39 | 8,40 | 02:18 |
| 38 | 8,50 | 02:20 |
| 37 | 8,60 | 02:22 |
| 36 | 8,70 | 02:24 |
| 35 | 8,80 | 02:26 |
| 34 | 8,90 | 02:28 |
| 33 | 9,00 | 02:30 |
| 32 | 9,10 | 02:32 |
| 31 | 9,20 | 02:34 |
| 30 | 9,30 | 02:36 |
| 29 | 9,40 | 02:38 |
| 28 | 9,50 | 02:40 |
| 27 | 9,60 | 02:42 |
| 26 | 9,70 | 02:44 |
| 25 | 9,80 | 02:46 |
| 24 | 9,90 | 02:48 |
| 23 | 10,00 | 02:50 |
| 22 | 10,10 | 02:52 |
| 21 | 10,20 | 02:54 |
| 20 | 10,30 | 02:56 |
| 19 | 10,40 | 02:58 |
| 18 | 10,50 | 03:00 |
| 17 | 10,60 | 03:02 |
| 16 | 10,70 | 03:04 |
| 15 | 10,80 | 03:06 |
| 14 | 10,90 | 03:08 |
| 13 | 11,00 | 03:10 |
| 12 | 11,10 | 03:12 |
| 11 | 11,20 | 03:14 |
| 10 | 11,30 | 03:16 |
| 9 | 11,40 | 03:18 |
| 8 | 11,50 | 03:20 |
| 7 | 11,60 | 03:22 |
| 6 | 11,70 | 03:24 |
| 5 | 11,80 | 03:26 |
| 4 | 11,90 | 03:28 |
| 3 | 12,00 | 03:30 |
| 2 | 12,10 | 03:32 |
| 1 | 12,20 | 03:34 |

Tabela punktacyjna wiek 11 lat Chłopcy

| Punktacja | Bieg na 50 m | Bieg na 600 m |
|-----------|--------------|---------------|
| Pkt | s | s |
| 50 | 6,80 | 01:50 |
| 49 | 6,90 | 01:52 |
| 48 | 7,00 | 01:54 |
| 47 | 7,10 | 01:56 |
| 46 | 7,20 | 01:58 |
| 45 | 7,30 | 02:00 |
| 44 | 7,40 | 02:02 |
| 43 | 7,50 | 02:04 |
| 42 | 7,60 | 02:06 |
| 41 | 7,70 | 02:08 |
| 40 | 7,80 | 02:10 |
| 39 | 7,90 | 02:12 |
| 38 | 8,00 | 02:14 |
| 37 | 8,10 | 02:16 |
| 36 | 8,20 | 02:18 |
| 35 | 8,30 | 02:20 |
| 34 | 8,40 | 02:22 |
| 33 | 8,50 | 02:24 |
| 32 | 8,60 | 02:26 |
| 31 | 8,70 | 02:28 |
| 30 | 8,80 | 02:30 |
| 29 | 8,90 | 02:32 |
| 28 | 9,00 | 02:34 |
| 27 | 9,10 | 02:36 |
| 26 | 9,20 | 02:38 |
| 25 | 9,30 | 02:40 |
| 24 | 9,40 | 02:42 |
| 23 | 9,50 | 02:44 |
| 22 | 9,60 | 02:46 |
| 21 | 9,70 | 02:48 |
| 20 | 9,80 | 02:50 |
| 19 | 9,90 | 02:52 |
| 18 | 10,00 | 02:54 |
| 17 | 10,10 | 02:56 |
| 16 | 10,20 | 02:58 |
| 15 | 10,30 | 03:00 |
| 14 | 10,40 | 03:02 |
| 13 | 10,50 | 03:04 |
| 12 | 10,60 | 03:06 |
| 11 | 10,70 | 03:08 |
| 10 | 10,80 | 03:10 |
| 9 | 10,90 | 03:12 |
| 8 | 11,00 | 03:14 |
| 7 | 11,10 | 03:16 |
| 6 | 11,20 | 03:18 |
| 5 | 11,30 | 03:20 |
| 4 | 11,40 | 03:22 |
| 3 | 11,50 | 03:24 |
| 2 | 11,60 | 03:26 |
| 1 | 11,70 | 03:28 |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

Tabela punktacyjna wiek 12 lat Dziewczęta

| Punktacja | Bieg na 50 m | Bieg na 600 m |
|-----------|--------------|---------------|
| Pkt | s | s |
| 50 | 7,10 | 01:50 |
| 49 | 7,20 | 01:52 |
| 48 | 7,30 | 01:54 |
| 47 | 7,40 | 01:56 |
| 46 | 7,50 | 01:58 |
| 45 | 7,60 | 02:00 |
| 44 | 7,70 | 02:02 |
| 43 | 7,80 | 02:04 |
| 42 | 7,90 | 02:06 |
| 41 | 8,00 | 02:08 |
| 40 | 8,10 | 02:10 |
| 39 | 8,20 | 02:12 |
| 38 | 8,30 | 02:14 |
| 37 | 8,40 | 02:16 |
| 36 | 8,50 | 02:18 |
| 35 | 8,60 | 02:20 |
| 34 | 8,70 | 02:22 |
| 33 | 8,80 | 02:24 |
| 32 | 8,90 | 02:26 |
| 31 | 9,00 | 02:28 |
| 30 | 9,10 | 02:30 |
| 29 | 9,20 | 02:32 |
| 28 | 9,30 | 02:34 |
| 27 | 9,40 | 02:36 |
| 26 | 9,60 | 02:38 |
| 25 | 9,60 | 02:40 |
| 24 | 9,70 | 02:42 |
| 23 | 9,80 | 02:44 |
| 22 | 9,90 | 02:46 |
| 21 | 10,00 | 02:48 |
| 20 | 10,10 | 02:50 |
| 19 | 10,20 | 02:52 |
| 18 | 10,30 | 02:54 |
| 17 | 10,40 | 02:56 |
| 16 | 10,50 | 02:58 |
| 15 | 10,60 | 03:00 |
| 14 | 10,70 | 03:02 |
| 13 | 10,80 | 03:04 |
| 12 | 10,90 | 03:06 |
| 11 | 11,00 | 03:08 |
| 10 | 11,10 | 03:10 |
| 9 | 11,20 | 03:12 |
| 8 | 11,30 | 03:14 |
| 7 | 11,40 | 03:16 |
| 6 | 11,50 | 03:18 |
| 5 | 11,60 | 03:20 |
| 4 | 11,70 | 03:22 |
| 3 | 11,80 | 03:24 |
| 2 | 11,90 | 03:26 |
| 1 | 12,00 | 03:28 |

Tabela punktacyjna wiek 12 lat Chłopcy

| Punktacja | Bieg na 50 m | Bieg na 600 m |
|-----------|--------------|---------------|
| Pkt | s | s |
| 50 | 6,60 | 01:46 |
| 49 | 6,70 | 01:48 |
| 48 | 6,80 | 01:50 |
| 47 | 6,90 | 01:52 |
| 46 | 7,00 | 01:54 |
| 45 | 7,10 | 01:56 |
| 44 | 7,20 | 01:58 |
| 43 | 7,30 | 02:00 |
| 42 | 7,40 | 02:02 |
| 41 | 7,50 | 02:04 |
| 40 | 7,60 | 02:06 |
| 39 | 7,70 | 02:08 |
| 38 | 7,80 | 02:10 |
| 37 | 7,90 | 02:12 |
| 36 | 8,00 | 02:14 |
| 35 | 8,10 | 02:16 |
| 34 | 8,20 | 02:18 |
| 33 | 8,30 | 02:20 |
| 32 | 8,40 | 02:22 |
| 31 | 8,50 | 02:24 |
| 30 | 8,60 | 02:26 |
| 29 | 8,70 | 02:28 |
| 28 | 8,80 | 02:30 |
| 27 | 8,90 | 02:32 |
| 26 | 9,00 | 02:34 |
| 25 | 9,10 | 02:36 |
| 24 | 9,20 | 02:38 |
| 23 | 9,30 | 02:40 |
| 22 | 9,40 | 02:42 |
| 21 | 9,50 | 02:44 |
| 20 | 9,60 | 02:46 |
| 19 | 9,70 | 02:48 |
| 18 | 9,80 | 02:50 |
| 17 | 9,90 | 02:52 |
| 16 | 10,00 | 02:54 |
| 15 | 10,10 | 02:56 |
| 14 | 10,20 | 02:58 |
| 13 | 10,30 | 03:00 |
| 12 | 10,40 | 03:02 |
| 11 | 10,50 | 03:04 |
| 10 | 10,60 | 03:06 |
| 9 | 10,70 | 03:08 |
| 8 | 10,80 | 03:10 |
| 7 | 10,90 | 03:12 |
| 6 | 11,00 | 03:14 |
| 5 | 11,10 | 03:16 |
| 4 | 11,20 | 03:18 |
| 3 | 11,30 | 03:20 |
| 2 | 11,40 | 03:22 |
| 1 | 11,50 | 03:24 |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

Tabela punktacyjna wiek 13 lat Dziewczęta

| Punktacja | Bieg na 50 m | Bieg na 600 m |
|-----------|--------------|---------------|
| Pkt | s | s |
| 50 | 6,90 | 01:46 |
| 49 | 7,00 | 01:48 |
| 48 | 7,10 | 01:50 |
| 47 | 7,20 | 01:52 |
| 46 | 7,30 | 01:54 |
| 45 | 7,40 | 01:56 |
| 44 | 7,50 | 01:58 |
| 43 | 7,60 | 02:00 |
| 42 | 7,70 | 02:02 |
| 41 | 7,80 | 02:04 |
| 40 | 7,90 | 02:06 |
| 39 | 8,00 | 02:08 |
| 38 | 8,10 | 02:10 |
| 37 | 8,20 | 02:12 |
| 36 | 8,30 | 02:14 |
| 35 | 8,40 | 02:16 |
| 34 | 8,50 | 02:18 |
| 33 | 8,60 | 02:20 |
| 32 | 8,70 | 02:22 |
| 31 | 8,80 | 02:24 |
| 30 | 8,90 | 02:26 |
| 29 | 9,00 | 02:28 |
| 28 | 9,10 | 02:30 |
| 27 | 9,20 | 02:32 |
| 26 | 9,30 | 02:34 |
| 25 | 9,40 | 02:36 |
| 24 | 9,60 | 02:38 |
| 23 | 9,60 | 02:40 |
| 22 | 9,70 | 02:42 |
| 21 | 9,80 | 02:44 |
| 20 | 9,90 | 02:46 |
| 19 | 10,00 | 02:48 |
| 18 | 10,10 | 02:50 |
| 17 | 10,20 | 02:52 |
| 16 | 10,30 | 02:54 |
| 15 | 10,40 | 02:56 |
| 14 | 10,50 | 02:58 |
| 13 | 10,60 | 03:00 |
| 12 | 10,70 | 03:02 |
| 11 | 10,80 | 03:04 |
| 10 | 10,90 | 03:06 |
| 9 | 11,00 | 03:08 |
| 8 | 11,10 | 03:10 |
| 7 | 11,20 | 03:12 |
| 6 | 11,30 | 03:14 |
| 5 | 11,40 | 03:16 |
| 4 | 11,50 | 03:18 |
| 3 | 11,60 | 03:20 |
| 2 | 11,70 | 03:22 |
| 1 | 11,80 | 03:24 |

Tabela punktacyjna wiek 13 lat Chłopcy

| Punktacja | Bieg na 50 m | Bieg na 600 m |
|-----------|--------------|---------------|
| Pkt | s | s |
| 50 | 6,40 | 01:40 |
| 49 | 6,50 | 01:42 |
| 48 | 6,60 | 01:44 |
| 47 | 6,70 | 01:46 |
| 46 | 6,80 | 01:48 |
| 45 | 6,90 | 01:50 |
| 44 | 7,00 | 01:52 |
| 43 | 7,10 | 01:54 |
| 42 | 7,20 | 01:56 |
| 41 | 7,30 | 01:58 |
| 40 | 7,40 | 02:00 |
| 39 | 7,50 | 02:02 |
| 38 | 7,60 | 02:04 |
| 37 | 7,70 | 02:06 |
| 36 | 7,80 | 02:08 |
| 35 | 7,90 | 02:10 |
| 34 | 8,00 | 02:12 |
| 33 | 8,10 | 02:14 |
| 32 | 8,20 | 02:16 |
| 31 | 8,30 | 02:18 |
| 30 | 8,40 | 02:20 |
| 29 | 8,50 | 02:22 |
| 28 | 8,60 | 02:24 |
| 27 | 8,70 | 02:26 |
| 26 | 8,80 | 02:28 |
| 25 | 8,90 | 02:30 |
| 24 | 9,00 | 02:32 |
| 23 | 9,10 | 02:34 |
| 22 | 9,20 | 02:36 |
| 21 | 9,30 | 02:38 |
| 20 | 9,40 | 02:40 |
| 19 | 9,60 | 02:42 |
| 18 | 9,60 | 02:44 |
| 17 | 9,70 | 02:46 |
| 16 | 9,80 | 02:48 |
| 15 | 9,90 | 02:50 |
| 14 | 10,00 | 02:52 |
| 13 | 10,10 | 02:54 |
| 12 | 10,20 | 02:56 |
| 11 | 10,30 | 02:58 |
| 10 | 10,40 | 03:00 |
| 9 | 10,50 | 03:02 |
| 8 | 10,60 | 03:04 |
| 7 | 10,70 | 03:06 |
| 6 | 10,80 | 03:08 |
| 5 | 10,90 | 03:10 |
| 4 | 11,00 | 03:12 |
| 3 | 11,10 | 03:14 |
| 2 | 11,20 | 03:16 |
| 1 | 11,30 | 03:18 |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

Tabela punktacyjna wiek 14 lat Dziewczęta

| Punktacja | Bieg na 50 m | Bieg na 600 m |
|-----------|--------------|---------------|
| Pkt | s | s |
| 50 | 6,70 | 01:40 |
| 49 | 6,80 | 01:42 |
| 48 | 6,90 | 01:44 |
| 47 | 7,00 | 01:46 |
| 46 | 7,10 | 01:48 |
| 45 | 7,20 | 01:50 |
| 44 | 7,30 | 01:52 |
| 43 | 7,40 | 01:54 |
| 42 | 7,50 | 01:56 |
| 41 | 7,60 | 01:58 |
| 40 | 7,70 | 02:00 |
| 39 | 7,80 | 02:02 |
| 38 | 7,90 | 02:04 |
| 37 | 8,00 | 02:06 |
| 36 | 8,10 | 02:08 |
| 35 | 8,20 | 02:10 |
| 34 | 8,30 | 02:12 |
| 33 | 8,40 | 02:14 |
| 32 | 8,50 | 02:16 |
| 31 | 8,60 | 02:18 |
| 30 | 8,70 | 02:20 |
| 29 | 8,80 | 02:22 |
| 28 | 8,90 | 02:24 |
| 27 | 9,00 | 02:26 |
| 26 | 9,10 | 02:28 |
| 25 | 9,20 | 02:30 |
| 24 | 9,30 | 02:32 |
| 23 | 9,40 | 02:34 |
| 22 | 9,60 | 02:36 |
| 21 | 9,60 | 02:38 |
| 20 | 9,70 | 02:40 |
| 19 | 9,80 | 02:42 |
| 18 | 9,90 | 02:44 |
| 17 | 10,00 | 02:46 |
| 16 | 10,10 | 02:48 |
| 15 | 10,20 | 02:50 |
| 14 | 10,30 | 02:52 |
| 13 | 10,40 | 02:54 |
| 12 | 10,50 | 02:56 |
| 11 | 10,60 | 02:58 |
| 10 | 10,70 | 03:00 |
| 9 | 10,80 | 03:02 |
| 8 | 10,90 | 03:04 |
| 7 | 11,00 | 03:06 |
| 6 | 11,10 | 03:08 |
| 5 | 11,20 | 03:10 |
| 4 | 11,30 | 03:12 |
| 3 | 11,40 | 03:14 |
| 2 | 11,50 | 03:16 |
| 1 | 11,60 | 03:18 |

Tabela punktacyjna wiek 14 lat Chłopcy

| Punktacja | Bieg na 50 m | Bieg na 600 m |
|-----------|--------------|---------------|
| Pkt | s | s |
| 50 | 6,20 | 01:36 |
| 49 | 6,30 | 01:38 |
| 48 | 6,40 | 01:40 |
| 47 | 6,50 | 01:42 |
| 46 | 6,60 | 01:44 |
| 45 | 6,70 | 01:46 |
| 44 | 6,80 | 01:48 |
| 43 | 6,90 | 01:50 |
| 42 | 7,00 | 01:52 |
| 41 | 7,10 | 01:54 |
| 40 | 7,20 | 01:56 |
| 39 | 7,30 | 01:58 |
| 38 | 7,40 | 02:00 |
| 37 | 7,50 | 02:02 |
| 36 | 7,60 | 02:04 |
| 35 | 7,70 | 02:06 |
| 34 | 7,80 | 02:08 |
| 33 | 7,90 | 02:10 |
| 32 | 8,00 | 02:12 |
| 31 | 8,10 | 02:14 |
| 30 | 8,20 | 02:16 |
| 29 | 8,30 | 02:18 |
| 28 | 8,40 | 02:20 |
| 27 | 8,50 | 02:22 |
| 26 | 8,60 | 02:24 |
| 25 | 8,70 | 02:26 |
| 24 | 8,80 | 02:28 |
| 23 | 8,90 | 02:30 |
| 22 | 9,00 | 02:32 |
| 21 | 9,10 | 02:34 |
| 20 | 9,20 | 02:36 |
| 19 | 9,30 | 02:38 |
| 18 | 9,40 | 02:40 |
| 17 | 9,60 | 02:42 |
| 16 | 9,60 | 02:44 |
| 15 | 9,70 | 02:46 |
| 14 | 9,80 | 02:48 |
| 13 | 9,90 | 02:50 |
| 12 | 10,00 | 02:52 |
| 11 | 10,10 | 02:54 |
| 10 | 10,20 | 02:56 |
| 9 | 10,30 | 02:58 |
| 8 | 10,40 | 03:00 |
| 7 | 10,50 | 03:02 |
| 6 | 10,60 | 03:04 |
| 5 | 10,70 | 03:06 |
| 4 | 10,80 | 03:08 |
| 3 | 10,90 | 03:10 |
| 2 | 11,00 | 03:12 |
| 1 | 11,10 | 03:14 |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

PIŁKA NOŻNA

W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE PIŁKA NOŻNA:

Klasy I – III Piłka nożna

TABELA PUNKTOWA

| Szybkość startowa 5m | | Szybkość na dystansie 30 m | | Zwinność bez piłki /koperta 6m x 6m/ | | Zwinność z piłką /koperta 8m x 8m/ | | Kontrola piłki /zwroty z piłką x 8/ | | Gra szkolna |
|----------------------|-----------|----------------------------|-----------|---|-----------|---------------------------------------|-----------|--|-----------|--|
| Wynik /s/ | Ilość pkt | Wynik | Ilość pkt | Wynik | Ilość pkt | Wynik | Ilość pkt | Wynik | Ilość pkt | Ilość pkt 0 - 50 |
| 1,70 < | 1 | 7,00 < | 1 | 13,50 < | 1 | 30,00 < | 1 | 45,00 < | 1 | Ilość punktów w zależności od oceny indywidualnej zawodnika przyznaje zespół trenerów obserwujących grę. |
| 1,70 – 1,60 | 2 | 6,99 – 6,40 | 2 | 13,49 – 13,00 | 2 | 29,99 – 26,00 | 2 | 44,99 – 42,60 | 2 | |
| 1,59 – 1,52 | 3 | 6,39 – 6,00 | 3 | 12,99 – 12,10 | 3 | 25,99 – 24,11 | 3 | 42,59 – 38,40 | 3 | |
| 1,51 – 1,46 | 4 | 5,99 – 5,80 | 4 | 12,09 – 11,80 | 4 | 24,10 – 23,50 | 4 | 38,39 – 35,00 | 4 | |
| 1,45 – 1,41 | 5 | 5,79 – 5,70 | 5 | 11,79 – 11,50 | 5 | 23,49 – 23,00 | 5 | 34,99 – 33,30 | 5 | |
| 1,40 – 1,36 | 6 | 5,69 – 5,60 | 6 | 11,49 – 11,30 | 6 | 22,99 – 22,50 | 6 | 33,29 – 31,00 | 6 | |
| 1,35 – 1,31 | 7 | 5,59 – 5,50 | 7 | 11,29 – 11,10 | 7 | 22,49 – 22,00 | 7 | 30,99 – 29,00 | 7 | |
| 1,30 – 1,26 | 8 | 5,49 – 5,40 | 8 | 11,09 – 10,90 | 8 | 21,99 – 21,50 | 8 | 28,99 – 27,00 | 8 | |
| 1,25 – 1,21 | 9 | 5,39 – 5,30 | 9 | 10,89 – 10,70 | 9 | 21,49 – 21,00 | 9 | 26,99 – 25,00 | 9 | |
| 1,21 > | 10 | 5,30 > | 10 | 10,70 > | 10 | 21,00 > | 10 | 25,00 > | 10 | |

Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów z testu eksperckiego; minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego
Im. ks. J. Szafranka
 ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom
 NIP 6263026738 REGON 367992388
 Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

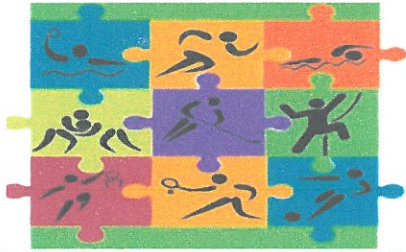
TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE PIŁKA NOŻNA:

Klasy IV – VIII Piłka nożna

TABELA PUNKTOWA

| Szybkość startowa 5m | | Szybkość na dystansie 30 m | | Zwinność bez piłki /koperta 6m x 6m/ | | Zwinność z piłką /koperta 8m x 8m/ | | Kontrola piłki /zwroty z piłką x 8/ | | Gra szkolna |
|-------------------------|--------------|-------------------------------|--------------|---|--------------|---------------------------------------|--------------|---|--------------|--|
| Wynik /s/ | Ilość pkt | Wynik | Ilość pkt | Wynik /s/ | Ilość pkt | Wynik /s/ | Ilość pkt | Wynik /s/ | Ilość pkt | Ilość pkt 0 - 50 |
| 1,60 < | 1 | 6,50 < | 1 | 12,00 < | 1 | 29,00 < | 1 | 28,50 < | 1 | Ilość punktów w , zależności od oceny indywidualnej zawodnika przyznaje zespół trenerów obserwujących grę. |
| 1,60 – 1,51 | 2 | 6,49 – 6,10 | 2 | 11,99 – 11,50 | 2 | 28,99 – 25,00 | 2 | 28,50 – 27,50 | 2 | |
| 1,50 – 1,46 | 3 | 6,09 – 5,90 | 3 | 11,49 – 11,10 | 3 | 24,99 – 23,01 | 3 | 27,49 – 26,50 | 3 | |
| 1,45 – 1,41 | 4 | 5,89 – 5,70 | 4 | 11,09 – 10,90 | 4 | 23,00 – 21,00 | 4 | 26,49 – 25,00 | 4 | |
| 1,40 – 1,36 | 5 | 5,69 – 5,50 | 5 | 10,89 – 10,70 | 5 | 20,99 – 19,50 | 5 | 24,99 – 23,00 | 5 | |
| 1,35 – 1,31 | 6 | 5,49 – 5,30 | 6 | 10,69 – 10,50 | 6 | 19,49 – 18,00 | 6 | 22,99 – 21,00 | 6 | |
| 1,30 – 1,26 | 7 | 5,29 – 5,10 | 7 | 10,49 – 10,30 | 7 | 17,99 – 16,50 | 7 | 20,99 – 19,00 | 7 | |
| 1,25 – 1,21 | 8 | 5,09 – 4,90 | 8 | 10,29 – 10,10 | 8 | 16,49 – 15,00 | 8 | 18,99 – 17,00 | 8 | |
| 1,20 – 1,15 | 9 | 4,89 – 4,70 | 9 | 10,09 – 9,80 | 9 | 14,99 – 13,50 | 9 | 16,99 – 15,00 | 9 | |
| 1,15 > | 10 | 4,70 > | 10 | 9,80 > | 10 | 13,50 > | 10 | 15,00 > | 10 | |

Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów z testu eksperckiego; minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

PIŁKA WODNA

W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE PIŁKA WODNA:

CZĘŚĆ I - SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKICH

1. Próba szybkości 50m stylem dowolnym i ocena umiejętności pływackich:

| Liczba punktów | test | Klasa 4 | Klasa 5 | Klasa 6 | Klasa 7 | Klasa 8 |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | zal. | min/s | min/s | min/s | s |
| 10 | dokładanka do stylu grzbietowego (z deską lub bez) | ocena trenera | 1:11 - 1:16 | 1:06 - 1:10 | 1:01 - 1:05 | 00:56 - 1:00 |
| 20 | przeplnięcie stylem grzbietowym | ocena trenera | 1:06 - 1:10 | 1:01 - 1:05 | 00:56 - 1:00 | 00:51 - 00:55 |
| 30 | dokładanka do stylu dowolnego {kraul (z deską lub bez)} | ocena trenera | 1:01 - 1:05 | 00:56 - 1:00 | 00:51 - 00:55 | 00:46 - 00:50 |
| 40 | przeplnięcie 25m stylem grzbietowym / stylem klasycznym (do wyboru) oraz 25m stylem dowolnym (kraul) | ocena trenera | 00:56 - 1:00 | 00:51- 00:55 | 00:46 - 00:50 | 00:41 - 00:45 |
| 50 | przeplnięcie stylem dowolnym (kraul) | ocena trenera |< 00:55 | ... < 00:50 | < 00:45 | < 00:40 |

2. Ocena techniki pracy nóg w stylu klasycznym

10 pkt – Praca nóg do stylu grzbietowego i dowolnego z deską lub bez deski.

20 pkt – Praca nóg do stylu klasycznego na plecach z deską wzdłuż tułowia lub bez.

30 pkt – Praca nóg do stylu klasycznego na piersiach ze źle pracującą jedną stopą z pomocą deski.

40 pkt – Praca nóg do stylu klasycznego na piersiach z pomocą deski.

50 pkt – Naprzemianstronna praca nóg do stylu klasycznego wykorzystywana u piłkarzy wodnych z pomocą deski lub bez.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE PIŁKA WODNA:

**CZĘŚĆ II - SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH PIŁKARZA WODNEGO
(DOTYCZY KANDYDATÓW DO KLAS 7 i 8)**

1. Kandydat pracuje nogami na przemian stoi z piłką trzymaną nad powierzchnią wody:

klasa 7 - 30sek

klasa 8 - 1 min

2. Rzut na odległość:

klasa 7 - 12 m

klasa 8 - 15m

Obie próby drugiej części testu muszą być pozytywnie zaliczone. Aby pozytywnie zaliczyć test w wodzie kandydat musi otrzymać minimalną wartość pkt. dla poszczególnej klasy;

| wartość punktowa | Klasa 4 | Klasa 5 | Klasa 6 | Klasa 7 | Klasa 8 |
|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| minimalna | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| maksymalna | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów z testu eksperckiego; minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

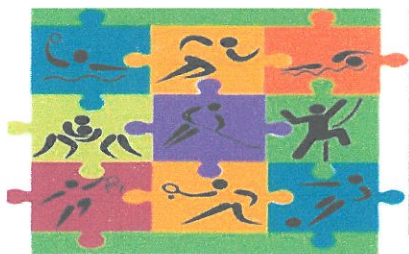
ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

PŁYWANIE

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.**



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE PŁYWANIE:

Klasa 4

| Lp. | Zadanie pływackie | Punkty | 0pkt | 1pkt | 2pkt | 3pkt | 4pkt | 5pkt | 6pkt | 7pkt | 8pkt | 9pkt | 10pkt |
|-----|---|--------|------------|------------------------------------|--|---|--|---|---|--|-------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. | Wydechy do wody | 5 | brak próby | zanurzenie twarzy | zanurzenie głowy | pojedyncze wydechy | wykona nie co najmniej 5 | wykona nie 10 wydechów | x | x | x | x | x |
| 2. | Leżenie na grzbiecie | 3 | brak próby | meduza z przyborem | bez przyboru NN opadają | utrzymanie meduzy 5 sekund | x | x | x | x | x | x | x |
| 3. | Leżenie na piersiach | 3 | brak próby | meduza z przyborem | bez przyboru NN opadają | utrzymanie meduzy 5sekund | x | x | x | x | x | x | x |
| 4. | Nurkowanie w głąb (wyławiany przedmiot kółko) | 7 | brak próby | wyłowienie przedmiotu (tor płytki) | zejście po rzerdzi do połowy (tor głęboki) | zejście po rzerdzi na dno bez wyłowienia przedmiotu (tor głęboki) | zejście po rzerdzi wyłowienie przedmiotu stopami (tor głęboki) | zejście po rzerdzi wyłowienie przedmiotu rękami (tor głęboki) | wyłowienie przedmiotu bez rzerdzi (tor głęboki) | wyłowienie dwóch przedmiotów oddalonych od siebie o 1m (tor głęboki) | x | x | x |
| 5. | Poślizg na piersiach 5m | 6 | brak próby | poślizg z przyborem do 5m | poślizg z przyborem za 5m | poślizg b/s do 5m | poślizg b/s za 5m | poślizg b/s pod wodą za do 5m | poślizg b/s pod wodą za 5m | x | x | x | x |
| 6. | Poślizg na grzbiecie 5m | 6 | brak próby | poślizg z przyborem do 5m | poślizg z przyborem za 5m | poślizg b/s do 5m | poślizg b/s za 5m | poślizg b/s do pod wodą 5m | poślizg b/s pod wodą 5m | x | x | x | x |
| 7. | Praca nóg do kraula na grzbiecie | 10 | brak próby | przeplnięcie ze sprzętem do 5m | przeplnięcie ze sprzętem 5m | przeplnięcie b/s 5m | przeplnięcie ze sprzętem 10m | przeplnięcie b/s 10m | przeplnięcie ze sprzętem 15m | przeplnięcie 15m b/s | przeplnięcie >20m ze sprzętem | przeplnięcie 20m b/s | przeplnięcie >25m b/s |
| 8. | Praca nóg do kraula na piersiach | 10 | brak próby | przeplnięcie ze sprzętem do 5m | przeplnięcie ze sprzętem 5m | przeplnięcie b/s 5m | przeplnięcie ze sprzętem 10m | przeplnięcie b/s 10m | przeplnięcie ze sprzętem 15m | przeplnięcie 15m b/s | przeplnięcie >20m ze sprzętem | przeplnięcie 20m b/s | przeplnięcie >25m b/s |



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

| Lp. | Zadanie pływackie | Punkty | 0pkt | 1pkt | 2pkt | 3pkt | 4pkt | 5pkt | 6pkt | 7pkt | 8pkt | 9pkt | 10pkt |
|-----|--|--------|--|------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|--|--------------------------------------|---|---|
| 9. | Technika pływania kraulem na piersiach | 10 | brak próby | przeplnięcie ze sprzętem 10m | przeplnięcie b/s 10m | przeplnięcie ze sprzętem 15m | przeplnięcie 15m b/s | przeplnięcie 25m ze sprzętem | przeplnięcie 25m b/s | przeplnięcie 25m b/s z poślizgiem | przeplnięcie >25m | przeplnięcie >25m z poślizgiem | przeplnięcie >30m z nawrotem |
| 10. | Technika pływania kraulem na grzbiecie | 10 | brak próby | przeplnięcie ze sprzętem 10m | przeplnięcie b/s 10m | przeplnięcie ze sprzętem 15m | przeplnięcie 15m b/s | przeplnięcie 25m ze sprzętem | przeplnięcie 25m b/s | przeplnięcie 25m b/s z poślizgiem | przeplnięcie >25m | przeplnięcie >25m z poślizgiem | przeplnięcie >30m z nawrotem |
| 11. | Skok do wody | 10 | brak próby | skok ze sprzętem z siadu | skok b/s z siadu | skok ze sprzętem na nogi | skok b/s na nogi | skok na głowę z siadu | skok na głowę z kolanka | skok na gł. z pozycji wys. z rękami z przodu | skok na gł. z RR dołączonymi w locie | skok na głowę z odbiciem w przód i RR dołączonymi w locie | skok startowy z odbiciem w przód i RR dołączonymi z fazy lotu |
| 12. | Czas pływania stylem dowolnym -25m | 10 | brak próby | >1,25min | 1,24-1,15min | 1,14-1,05min | 1,04-0,55sek | 54-45sek | 44-35sek | 34sek-30sek | 29sek-25sek | 24sek-20sek | <19sek |
| 13. | Ocena trenera | 10 | Ocena koordynacji ruchowej, odpowiedniego ułożenia ciała w wodzie, ekonomii ruchu oraz synchronizacji pracy kończyn dolnych i górnych podczas cyklu ruchowego. Predyspozycje do uprawiania pływania. | | | | | | | | | | |
| Lp. | Zadanie pływackie | Punkty | 0pkt | 1pkt | 2pkt | 3pkt | 4pkt | 5pkt | 6pkt | 7pkt | 8pkt | 9pkt | 10pkt |

Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów z testu eksperckiego; minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE PŁYWANIE:

Klasa 5 – 8

Ocena techniki pływackiej na dystansie 100m.

| Lp | Zadanie pływackie | Punkty |
|-----------|--------------------------|---------------|
| 1. | STYL DOWOLNY | 0-25pkt |
| 2. | STYL GRZBIETOWEGO | 0-25pkt |
| 3. | STYL KLASYCZNEGO | 0-25pkt |
| 4. | STYL MOTYLKOWEGO | 0-25pkt |
| | | 100pkt |

Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów z testu eksperckiego; minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TENIS ZIEMNY

W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE UMIEJĘTNOŚCI TENISOWYCH

Regularność uderzeń z forhendu i bekhendu z uwzględnieniem długości zagrań oraz regularność serwisu.

Opis testu:

Próba 1)

Długość zagrań z głębi kortu. Zawodnik wykonuje po 10 uderzeń z forhendu, a w drugiej serii 10 uderzeń z bekhendu po koźle. Piłkę nagrywa „z koszyka” trener znajdujący się po drugiej stronie siatki. Zawodnicy ustawieni są na linii serwisowej. Punkty przyznawane są za długość wykonanych zagrań i trafienia w kort.

1 pkt – zagranie piłki do linii serwisowej,

2 pkt – zagranie piłki w strefę między linią serwisową, a linią wyznaczoną w odległości 9m od siatki,

3 pkt – zagranie piłki w strefę między linią 9m, a linię końcową.

Trafienie w linię traktowane jest z korzyścią dla zawodnika i przyznaje się większą ilość punktów.

Maksymalna liczba punktów do zdobycia:

- forhend – **30 pkt.**

- bekhend – **30 pkt.**

Próba 2)

Serwis. Zawodnicy wykonują serwis z linii serwisowej sposobem górnym po 10 prób z każdej strony.

1 pkt – przebicie piłki na drugą stronę siatki i trafienie w granicach kortu singlowego,

2 pkt – trafienie serwisem w prawidłowe pole serwisowe,

Maksymalna ilość punktów do zdobycia: **40.**



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

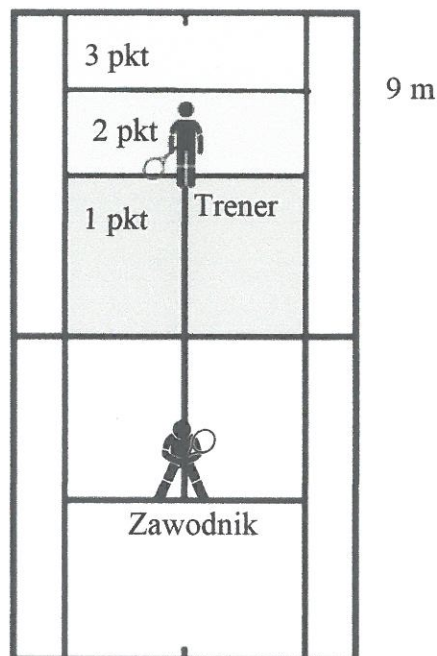
NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów z testu eksperckiego; minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.

O przyjęciu do szkoły ostatecznie decydować może decyzja ekspercka trenera prowadzącego testy.

Przygotowanie kortu i punktacja





Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

WSPINACZKA SPORTOWA

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.**



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

TEST EKSPERCKI – KOMPETENCJE WSPINACZKOWE:

1. WYKONANIE – kandydat ma za zadanie przejść określoną drogę wspinaczkową z asekuracją górną.
2. POMIAR – testujący ocenia podstawowe kompetencje wspinaczkowe (struktura ruchu, płynność ruchu, dokładność, rytm wspinania) badanego na 2 określonych przez testującego drogach wspinaczkowych o trudnościach 4a, 5a w skali francuskiej.

Kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów z testu eksperckiego; minimalna ilość punktów potrzebna do pozytywnego zaliczenia testu wynosi 50 punktów.