

**REGULAMIN PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO
IV KLASY TENISOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ**

Testy naborowe				Maksymalna Liczba punktów naborowych do zdobycia
Badana zdolność motoryczna			Liczba powtórzeń	
SZYBKOŚĆ	1	Bieg na dystansie 20-tu metrów	1	25
KOORDYNACJA	2	Test zbierania piłek	1	25
SZYBKOŚĆ POJEDYNCZEGO RUCHU	3	Rzut piłeczką tenisową z pozycji klęcznej	3	25
SRAWNOŚCI SPECJALNEJ (TECHNIKI)	4	Technika wykonania uderzeń	1	25
			RAZEM PUNKTY	100

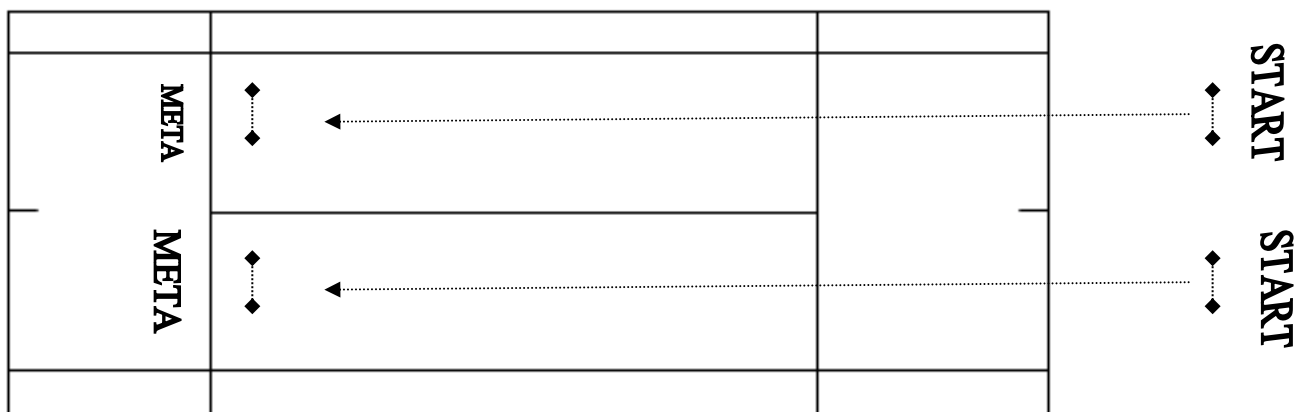
Punktacja.

1. Łącznie w czterech konkurencjach do zdobycia jest 100 punktów naborowych (25 punktów za każdą konkurencję)
2. Do klasy zostanie przyjętych 12 osób, które uzyska największą łączną liczbę punktów we wszystkich konkurencjach z założeniem, że minimalna liczba punktów jakie musi uzyskać kandydat wynosi 25.

OPIS POSZCZEGÓLNYCH PRÓB

1. Bieg na 20 m

Zadanie	Przebiec odcinek 20 m w jak najkrótszym czasie
Liczba prób	Jedna próba
Pozycja wyjściowa Zawodnika (Z)	Pozycja wysoka, przed linią startu (wyznaczona w odległości 20 m od linii mety), twarzą do kierunku biegu
Sygnal startu	Oderwanie/uniesienie nogi przez zawodnika
Sygnal do wyłączenia stopera	Przekroczenie klatką piersiową linii mety, wyznaczonej na wysokości linii serwisowej po „drugiej stronie” kortu
Dokładność pomiaru	do 1/10 sek.

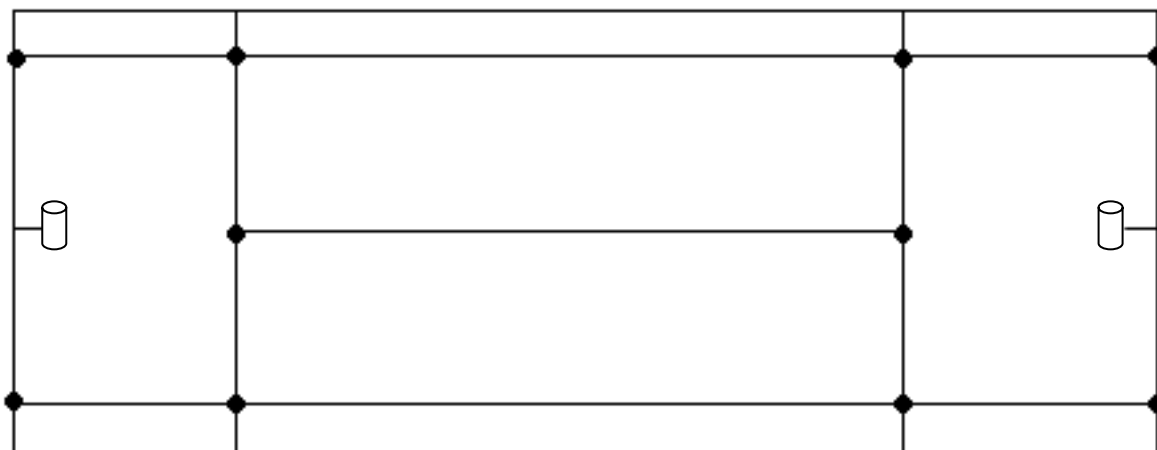


Punkty	Krasnale (9-10 lat)		Przelicznik na punkty naborowe
	chłopcy	dziewczęta	
1	4,5	4,6	2,5
2	4,4	4,5	5
3	4,3	4,4	7,5
4	4,2	4,3	10
5	4,1	4,2	12,5
6	4,0	4,1	15
7	3,8	3,9	17,5
8	3,6	3,7	20
9	3,4	3,5	22,5
10	3,3	3,4	25

Źródło: A. Królak, *Sprawdziany tenisistów*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1997, s. 44

2. Bieg gwiazdzisty

Zadanie	Zebrać (pojedynczo) i włożyć do kosza (tak, aby nie wypadły) 5 piłek (ułożonych w miejscach zetknięcia się linii na korcie – patrz rysunek poniżej) w jak najkrótszym czasie. Kolejność zbierania piłek zgodna z ruchem wskazówek zegara
Ustawienie kosza	W odległości 1 m za linią końcową
Liczba prób	Jedna próba
Pozycja wyjściowa Zawodnika (Z)	Twarzą do siatki mając pomiędzy stopami znak środka linii końcowej
Sposób poruszania się Z	Zgodnie z ruchem wskazówek zegara
Sygnal do startu	Na miejsca, gotów, opuszczenie ramienia przez sędziego
Sygnal do wyłączenia stopera	Włożenie ostatniej piłki do kosza przez Z
Dokładność pomiaru	do 1/10 sek.

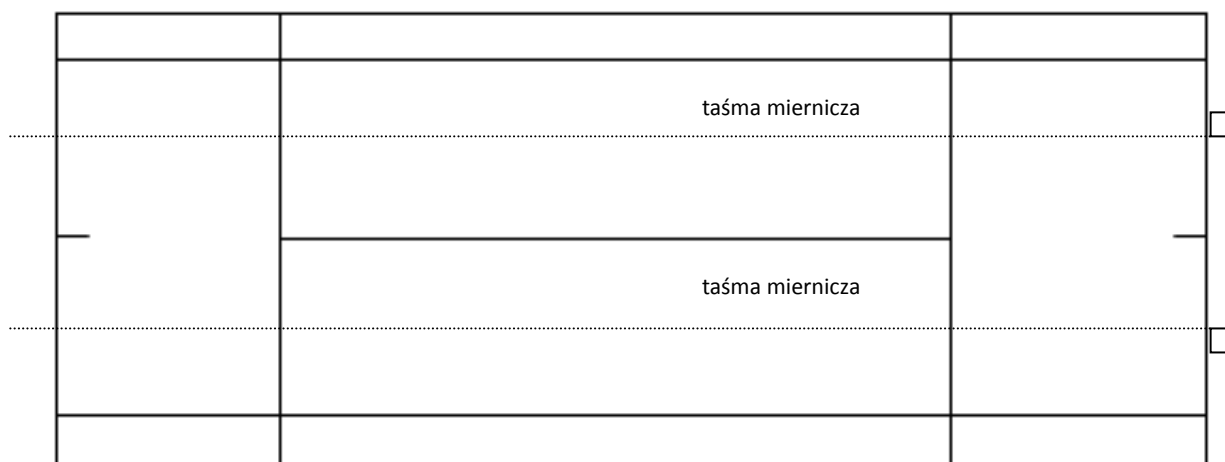


Punkty	Krasnale (9-10 lat)		Przelicznik na punkty naborowe
	chłopcy	dziewczęta	
1	24,4	25	2,5
2	23,8	24,2	5
3	23	23,4	7,5
4	22,2	22,6	10
5	21,4	21,8	12,5
6	20,6	21	15
7	19,8	20,2	17,5
8	19,2	19,6	20
9	18,6	19	22,5
10	18	18,4	25

Źródło: A. Królak, *Sprawdziany tenisistów*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1997, s. 44

3. Rzut piłką tenisową

Zadanie	Rzucić piłkę tenisową na jak największą odległość
Ustawienie Z w momencie rzutu	Klęk obunóż, za linią końcową kortu twarzą do siatki
Liczba prób	Trzy próby, zalicza się wynik najlepszego rzutu
Sposób wykonania rzutu	Rzut piłki ręką mocniejszą („grającą”), zbliżony techniką do serwisu
Dokładność pomiaru	do 10 cm



Stanin a	dziewczynki		chłopcy		Przelicznik na punkty niehorowe
	Wyniki surowe		Wyniki surowe		
	9 lat	10 lat	9 lat	10 lat	
1	<9,3	<11	<13,3	<14,3	5
2	9,3-9,8	11-12,9	13,3-14	14,3-15	7,5
3	9,9-11,	13-13,8	14,1-15	15,3-16	10
4	11,7-12	13,9-15	15,5-17	17-18,7	12,5
5	13-14	15,2-16	17,2-18	18,8-20	15
6	14,1-15	16,6-18	18,6-19	20,7-22	17,5
7	15,5-16	18,1-19	19,6-21	22,6-23	20
8	16,4-19	20-22	21,1-25	23,7-25	22,5
9	>19,4	>22	>25	>25,3	25

Źródło: Raport walidacyjny dla konkurencji sprawnościowych rozgrywek Talentiada, PZT.

4. Test sprawności specjalnej (techniki)

- Poniższa próba sprawności pozwala na punktową ocenę umiejętności sterowania piłką poprzez uderzenia podstawowe tj. forhend i bekhend z $\frac{3}{4}$ kortu.
- Sprawdzan polega na wykonaniu 40 uderzeń w 4_serjach.
- Uderzenia wykonuje się z podania trenera.
- Próby wykonywane są piłką pomarańczową.

Kolejność poszczególnych prób:

- I seria – 10 uderzeń z forhendu po przekątnej,
- II seria – 10 uderzeń z forhendu wzdłuż linii,
- III seria – 10 uderzeń z bekhendu po przekątnej,
- IV seria – 10 uderzeń z bekhendu wzdłuż linii,

Miejsce przeprowadzenia:

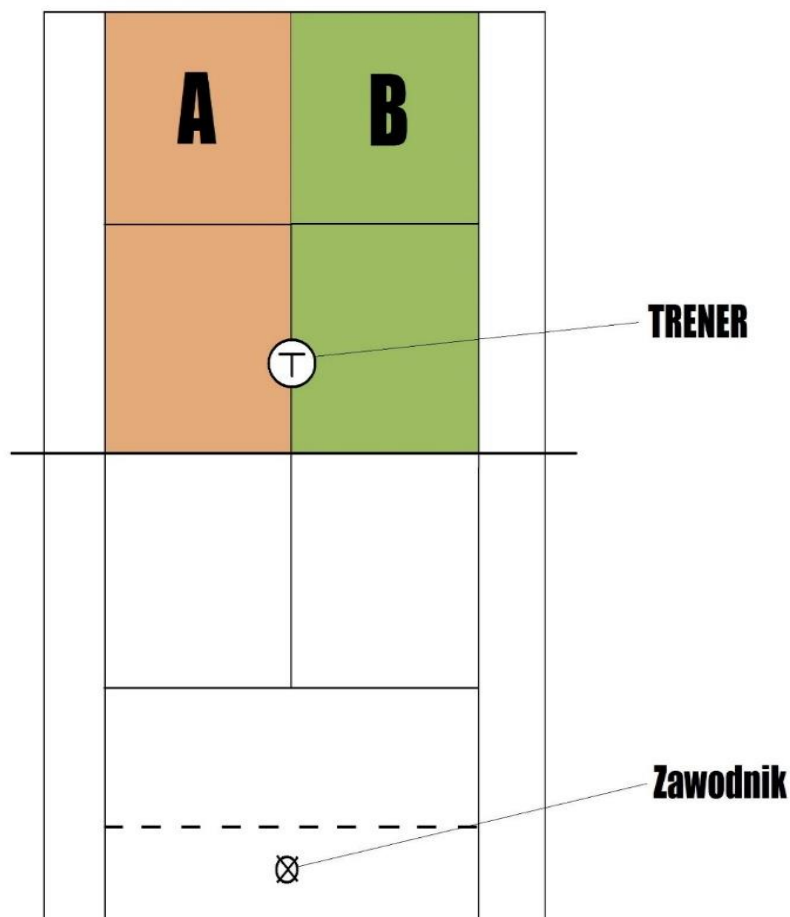
kort tenisowy, podzielony na dwie części.

Sprzęt:

40 piłek pomarańczowych, pojemnik na piłki, rakietka tenisowa.

Sposób przeprowadzenia:

Zawodnik ustawia się na wysokości $\frac{3}{4}$ kortu na środku kortu w pozycji wyczekującej do uderzenia. Trener znajduje się po drugiej stronie kortu w odległości około 2-3 metry od siatki. Wyznaczony sędzia, oceniający dokładność uderzenia znajduje się za linią końcową po stronie trenera. Trener rozpoczyna nagrywanie piłek rakieta zgodnie z kolejnością poszczególnych serii.



Ocena:

Każde z uderzeń jest punktowane. Za trafienie w zaznaczone pole zawodnik otrzymuje 1 punkt, za trafienie w aut lub w siatkę 0 punktów. Zawodnik może uzyskać maksymalnie 40 punktów. Zdobyte punkty przeliczane są na punkty naborowe wg. następującego klucza:

	Uzyskany wynik	Punkty naborowe
1.	40-36 pkt.	25
2.	35-31 pkt.	22,5
3.	30-26 pkt.	20
4.	25-21 pkt.	17,5
5.	20-16 pkt.	15
6.	15-11 pkt.	12,5
7.	10-6 pkt.	10
8.	5-1 pkt.	7,5
9.	0	0

5. Wynik końcowy

Wynik ucznia z egzaminu sprawnościowego do klasy sportowej o profilu tenisa ziemnego stanowi suma punktów w czterech próbach naborowych. Progiem przyjęcia do klasy sportowej o profilu tenis ziemny jest zdobycie 25 punktów naborowych.