

Próby motoryczne do naboru do IV klas sportowych o profilu koszykówka

SZKOŁA PODSTAWOWA

1. Skok w dal z miejsca

Cel: Ocena mocy kończyn dolnych.

Przebieg: Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii.

Wynik: Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Sprzęt, pomoce: Skocznia z piachem i belką do odbicia, taśma miernicza. Arkusz z listą badanych uczestników. Można również przeprowadzić tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz równolegle wytyczonymi, co 10 lub 5 cm, liniami z podziałką centymetrową. Wszystkie te linie są prostopadłe do kierunku skoku.

Punktacja: Załącznik nr 1.

2. Bieg na 50 m.

Cel: Ocena szybkości.

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

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

Sprzęt, pomoce: Stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

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.

Punktacja: Załącznik nr 1.

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przekładaniem klocek.

Cel: Próba zwinnościowo – szybkościowa.

Przebieg: Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Wynik: Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Sprzęt, pomoce: Stoper, dwa klocek o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki lub pachołki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Punktacja: Załącznik nr 1.

4. Bieg przedłużony 600 m.

Cel: Ocena wytrzymałości.

Przebieg: 600 m - dla chłopców i dziewcząt. Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

Wynik: Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

Sprzęt, pomoce: Stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Najlepiej jest próbę przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma dostępu do bieżni, bieg można wykonać na równym twardym podłożu. Wskazane jest wówczas wytyczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości, z jak najbardziej łagodnymi zakrętami. **Punktacja:** Załącznik nr 1.

Próby techniczne do naboru do IV klas sportowych o profilu koszykówka

SZKOŁA PODSTAWOWA

1. Krążenia po „ósemce”

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki posługiwania się piłką, chwyt piłki.

Przebieg: Ćwiczący staje w miejscu przyjmując postawę z piłką. Na sygnał rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” między nogami, przekładając piłkę od przodu. Następnie, gdy skończy próbę rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” od tyłu.

Czas wykonania: Jedna próba – 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od przodu. Druga próba – 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od tyłu.

Wynik: Liczba wykonanych „ósemek” – jedna „ósemka” jest to jedno pełne przełożenie piłki po „ósemce”.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Prawidłowa postawa – stopy równoległe na szerokość bioder, kolana ugięte, plecy proste, głowa uniesiona wysoko. Oddzielnie zapisujemy wynik dotyczący liczby pełnych cykli „ósemek” od przodu i od tyłu. Jeżeli piłka dotknie podłoża próbę przerywamy. Piłki rozmiar nr 5.

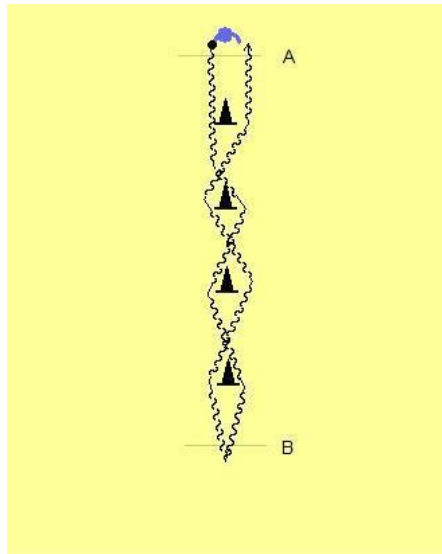
2. Kozłowanie slalomem

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką slalomem pomiędzy ustawionymi tyczkami, pamiętając o zmianie ręki kozłującej do punktu B. W punkcie B wykonuje zwrot i z powrotem rozpoczyna kozłowanie lewą ręką slalomem pomiędzy tyczkami do punktu A (Ryc. 1). **Wynik:** Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 15 m, a chorągiewki rozstawione są w odległości 3 m od siebie, piłki rozmiar nr 5.



Ryc. 1

3. Rzut do kosza

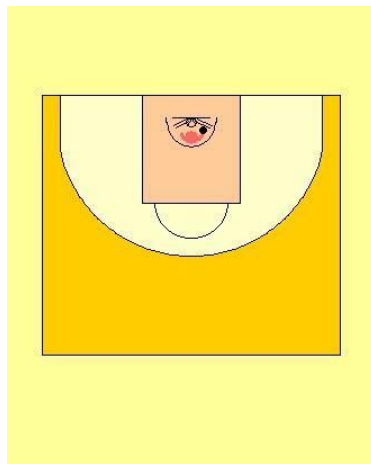
Cel: Próba oceny prawidłowej koordynacji ruchowej, skuteczności rzutów.

Przebieg: Ćwiczący staje z piłką blisko i naprzeciwko kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna wykonywanie rzutów do kosza przez 30 sekund w dowolny sposób w bliskiej odległości od kosza (Ryc. 2).

Czas wykonania: 30 sekund

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych. **Sprzęt, pomoce:** Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Kosz na wysokości 260 cm, piłki rozmiar nr 5.



Ryc. 2

| CHŁOPCY - 9 LAT | | | | |
|-----------------|---------------------------|------------------|-------------------|------------------------------|
| Pkt | Skok w dal z miejsca (cm) | Bieg na 50 m (s) | Bieg 4 x 10 m (s) | Bieg przedłużony 600 m (min) |
| 100 | 219 | 7,1 | 9,9 | 1,47 |
| 99 | 217 | | | 1,48 |
| 98 | 215 | 7,2 | 10,0 | 1,49 |
| 97 | 213 | | | 1,50 |
| 96 | 211 | 7,3 | 10,1 | 1,51 |
| 95 | 209 | | | 1,52 |
| 94 | 207 | 7,4 | 10,2 | 1,53 |
| 93 | 205 | 7,5 | 10,3 | 1,55 |
| 92 | 203 | | | 1,56 |
| 91 | 201 | 7,6 | 10,4 | 1,57 |
| 90 | 199 | | 10,5 | 1,58 |
| 89 | 197 | 7,7 | | 1,59 |
| 88 | 195 | 7,8 | 10,6 | 2,01 |
| 87 | 193 | | 10,7 | 2,02 |
| 86 | 191 | 7,9 | | 2,03 |
| 85 | 189 | 8,0 | 10,8 | 2,05 |
| 84 | 187 | | 10,9 | 2,06 |
| 83 | 184 | 8,1 | | 2,08 |
| 82 | 182 | 8,2 | 11,0 | 2,09 |
| 81 | 180 | 8,3 | 11,1 | 2,11 |
| 80 | 178 | | 11,2 | 2,12 |
| 79 | 176 | 8,4 | 11,3 | 2,14 |
| 78 | 174 | 8,5 | | 2,16 |
| 77 | 172 | 8,6 | 11,4 | 2,17 |
| 76 | 170 | | 11,5 | 2,19 |
| 75 | 168 | 8,7 | 11,6 | 2,21 |
| 74 | 166 | 8,8 | 11,7 | 2,23 |
| 73 | 164 | 8,9 | 11,8 | 2,25 |
| 72 | 162 | 9,0 | 11,9 | 2,26 |
| 71 | 160 | 9,1 | 12,0 | 2,28 |
| 70 | 158 | | 12,1 | 2,30 |
| 69 | 156 | 9,2 | 12,2 | 2,33 |
| 68 | 154 | 9,3 | 12,3 | 2,35 |
| 67 | 152 | 9,4 | 12,4 | 2,37 |
| 66 | 150 | 9,5 | 12,5 | 2,39 |
| 65 | 147 | 9,6 | 12,6 | 2,41 |
| 64 | 145 | 9,7 | 12,7 | 2,44 |
| 63 | 143 | 9,8 | 12,8 | 2,46 |
| 62 | 141 | 9,9 | 12,9 | 2,49 |
| 61 | 139 | 10,0 | 13,1 | 2,51 |
| 60 | 137 | 10,1 | 13,2 | 2,54 |
| 59 | 135 | 10,2 | 13,3 | 2,57 |
| 58 | 133 | 10,3 | 13,4 | 3,00 |
| 57 | 131 | 10,5 | 13,6 | 3,03 |
| 56 | 129 | 10,6 | 13,7 | 3,06 |
| 55 | 127 | 10,7 | 13,9 | 3,09 |
| 54 | 125 | 10,8 | 14,0 | 3,12 |

| | | | | |
|----|-----|------|------|-------|
| 53 | 123 | 10,9 | 14,2 | 3,16 |
| 52 | 121 | 11,1 | 14,3 | 3,19 |
| 51 | 119 | 11,2 | 14,5 | 3,23 |
| 50 | 117 | 11,3 | 14,7 | 3,27 |
| 49 | 115 | 11,5 | 14,9 | 3,31 |
| 48 | 112 | 11,6 | 15,0 | 3,35 |
| 47 | 110 | 11,7 | 15,2 | 3,39 |
| 46 | 108 | 11,9 | 15,4 | 3,44 |
| 45 | 106 | 12,0 | 15,6 | 3,48 |
| 44 | 104 | 12,2 | 15,9 | 3,53 |
| 43 | 102 | 12,3 | 16,1 | 3,58 |
| 42 | 100 | 12,5 | 16,3 | 4,03 |
| 41 | 98 | 12,7 | 16,6 | 4,09 |
| 40 | 96 | 12,8 | 16,8 | 4,14 |
| 39 | 94 | 13,0 | 17,1 | 4,20 |
| 38 | 92 | 13,2 | 17,4 | 4,27 |
| 37 | 90 | 13,4 | 17,7 | 4,33 |
| 36 | 88 | 13,6 | 18,0 | 4,40 |
| 35 | 86 | 13,8 | 18,3 | 4,47 |
| 34 | 84 | 14,0 | 18,7 | 4,55 |
| 33 | 82 | 14,2 | 19,1 | 5,03 |
| 32 | 80 | 14,4 | 19,4 | 5,12 |
| 31 | 78 | 14,6 | 19,9 | 5,21 |
| 30 | 75 | 14,8 | 20,3 | 5,30 |
| 29 | 73 | 15,1 | 20,8 | 5,40 |
| 28 | 71 | 15,3 | 21,3 | 5,51 |
| 27 | 69 | 15,6 | 21,9 | 6,03 |
| 26 | 67 | 15,8 | 22,5 | 6,15 |
| 25 | 65 | 16,1 | 23,2 | 6,28 |
| 24 | 63 | 16,4 | 23,9 | 6,42 |
| 23 | 61 | 16,6 | 24,7 | 6,57 |
| 22 | 59 | 16,9 | 25,5 | 7,14 |
| 21 | 57 | 17,2 | 26,5 | 7,31 |
| 20 | 55 | 17,6 | 27,6 | 7,50 |
| 19 | 53 | 17,9 | 28,9 | 8,11 |
| 18 | 51 | 18,2 | 30,3 | 8,34 |
| 17 | 49 | 18,6 | 32,0 | 8,59 |
| 16 | 47 | 18,9 | 34,0 | 9,27 |
| 15 | 45 | 19,3 | 36,4 | 9,57 |
| 14 | 43 | 19,7 | 39,5 | 10,31 |
| 13 | 41 | 20,1 | 43,4 | 11,09 |
| 12 | 38 | 20,6 | 48,8 | 11,52 |
| 11 | 36 | 21,0 | 56,9 | 12,41 |
| 10 | 34 | 21,5 | | 13,37 |
| 9 | 32 | 22,0 | | 14,42 |
| 8 | 30 | 22,5 | | 15,58 |
| 7 | 28 | 23,1 | | 17,28 |
| 6 | 26 | 23,6 | | 19,18 |
| 5 | 24 | 24,2 | | 21,33 |
| 4 | 22 | 24,8 | | 24,23 |
| 3 | 20 | 25,5 | | 28,05 |
| 2 | 18 | 26,2 | | 33,07 |
| 1 | 16 | | | 40,19 |

| CHŁOPCY - 10 LAT | | | | |
|-------------------------|--|---------------------------------|------------------------------|---|
| Pkt | Skok w dal z miejsca (cm) | Bieg na 50 m (s) | Bieg 4 x 10 m (s) | Bieg przedłużony 600 m (min) |
| 100 | 236 | 6,7 | | 1,42 |
| 99 | 234 | | 9,6 | 1,43 |
| 98 | 232 | 6,8 | | 1,44 |
| 97 | 230 | | 9,7 | 1,45 |
| 96 | 228 | 6,9 | | 1,46 |
| 95 | 225 | | 9,8 | 1,47 |
| 94 | 223 | 7,0 | 9,9 | 1,48 |
| 93 | 221 | 7,1 | | 1,49 |
| 92 | 219 | | 10,0 | 1,50 |
| 91 | 217 | 7,2 | | 1,51 |
| 90 | 214 | | 10,1 | 1,52 |
| 89 | 212 | 7,3 | 10,2 | 1,54 |
| 88 | 210 | 7,4 | | 1,55 |
| 87 | 208 | | 10,3 | 1,56 |
| 86 | 206 | 7,5 | 10,4 | 1,57 |
| 85 | 203 | 7,6 | | 1,59 |
| 84 | 201 | | 10,5 | 2,00 |
| 83 | 199 | 7,7 | 10,6 | 2,02 |
| 82 | 197 | 7,8 | | 2,03 |
| 81 | 195 | | 10,7 | 2,04 |
| 80 | 192 | 7,9 | 10,8 | 2,06 |
| 79 | 190 | 8,0 | 10,9 | 2,07 |
| 78 | 188 | | | 2,09 |
| 77 | 186 | 8,1 | 11,0 | 2,11 |
| 76 | 184 | 8,2 | 11,1 | 2,12 |
| 75 | 181 | 8,3 | 11,2 | 2,14 |
| 74 | 179 | | 11,3 | 2,16 |
| 73 | 177 | 8,4 | | 2,17 |
| 72 | 175 | 8,5 | 11,4 | 2,19 |
| 71 | 172 | 8,6 | 11,5 | 2,21 |
| 70 | 170 | 8,7 | 11,6 | 2,23 |
| 69 | 168 | 8,8 | 11,7 | 2,25 |
| 68 | 166 | 8,9 | 11,8 | 2,27 |
| 67 | 164 | | 11,9 | 2,29 |
| 66 | 161 | 9,0 | 12,0 | 2,31 |
| 65 | 159 | 9,1 | 12,1 | 2,33 |
| 64 | 157 | 9,2 | 12,2 | 2,36 |
| 63 | 155 | 9,3 | 12,3 | 2,38 |
| 62 | 153 | 9,4 | 12,4 | 2,40 |
| 61 | 150 | 9,5 | 12,6 | 2,43 |
| 60 | 148 | 9,6 | 12,7 | 2,45 |
| 59 | 146 | 9,7 | 12,8 | 2,48 |
| 58 | 144 | 9,8 | 12,9 | 2,51 |
| 57 | 142 | 10,0 | 13,0 | 2,54 |
| 56 | 139 | 10,1 | 13,2 | 2,57 |
| 55 | 137 | 10,2 | 13,3 | 3,00 |
| 54 | 135 | 10,3 | 13,5 | 3,03 |
| 53 | 133 | 10,4 | 13,6 | 3,06 |
| 52 | 131 | 10,5 | 13,7 | 3,09 |

| | | | | |
|----|-----|------|------|-------|
| 51 | 128 | 10,7 | 13,9 | 3,13 |
| 50 | 126 | 10,8 | 14,1 | 3,16 |
| 49 | 124 | 10,9 | 14,2 | 3,20 |
| 48 | 122 | 11,1 | 14,4 | 3,24 |
| 47 | 120 | 11,2 | 14,6 | 3,28 |
| 46 | 117 | 11,3 | 14,8 | 3,32 |
| 45 | 115 | 11,5 | 14,9 | 3,36 |
| 44 | 113 | 11,6 | 15,1 | 3,41 |
| 43 | 111 | 11,8 | 15,4 | 3,46 |
| 42 | 109 | 11,9 | 15,6 | 3,51 |
| 41 | 106 | 12,1 | 15,8 | 3,56 |
| 40 | 104 | 12,3 | 16,0 | 4,01 |
| 39 | 102 | 12,4 | 16,3 | 4,07 |
| 38 | 100 | 12,6 | 16,5 | 4,13 |
| 37 | 98 | 12,8 | 16,8 | 4,19 |
| 36 | 95 | 13,0 | 17,1 | 4,25 |
| 35 | 93 | 13,2 | 17,4 | 4,32 |
| 34 | 91 | 13,4 | 17,7 | 4,39 |
| 33 | 89 | 13,6 | 18,0 | 4,47 |
| 32 | 87 | 13,8 | 18,4 | 4,55 |
| 31 | 84 | 14,0 | 18,8 | 5,04 |
| 30 | 82 | 14,2 | 19,2 | 5,12 |
| 29 | 80 | 14,5 | 19,6 | 5,22 |
| 28 | 78 | 14,7 | 20,0 | 5,32 |
| 27 | 75 | 14,9 | 20,5 | 5,43 |
| 26 | 73 | 15,2 | 21,0 | 5,54 |
| 25 | 71 | 15,5 | 21,6 | 6,07 |
| 24 | 69 | 15,7 | 22,2 | 6,20 |
| 23 | 67 | 16,0 | 22,9 | 6,34 |
| 22 | 64 | 16,3 | 23,6 | 6,49 |
| 21 | 62 | 16,6 | 24,4 | 7,06 |
| 20 | 60 | 16,9 | 25,3 | 7,24 |
| 19 | 58 | 17,3 | 26,3 | 7,43 |
| 18 | 56 | 17,6 | 27,5 | 8,04 |
| 17 | 53 | 17,9 | 28,8 | 8,27 |
| 16 | 51 | 18,3 | 30,3 | 8,53 |
| 15 | 49 | 18,7 | 32,0 | 9,21 |
| 14 | 47 | 19,1 | 34,2 | 9,53 |
| 13 | 45 | 19,5 | 36,8 | 10,28 |
| 12 | 42 | 20,0 | 40,1 | 11,08 |
| 11 | 40 | 20,4 | 44,4 | 11,52 |
| 10 | 38 | 20,9 | 50,7 | 12,44 |
| 9 | 36 | 21,4 | | 13,43 |
| 8 | 34 | 21,9 | | 14,53 |
| 7 | 31 | 22,5 | | 16,15 |
| 6 | 29 | 23,0 | | 17,54 |
| 5 | 27 | 23,6 | | 19,55 |
| 4 | 25 | 24,3 | | 22,27 |
| 3 | 23 | 25,0 | | 25,43 |
| 2 | 20 | 25,7 | | 30,06 |
| 1 | 18 | | | 36,17 |

| DZIEWCZĘTA - 9 LAT | | | | |
|---------------------------|--|---------------------------------|------------------------------|---|
| Pkt | Skok w dal z miejsca (cm) | Bieg na 50 m (s) | Bieg 4 x 10 m (s) | Bieg przedłużony 600 m (min) |
| 100 | 203 | 7,2 | 10,3 | 1,57 |
| 99 | 201 | | 10,4 | 1,58 |
| 98 | 199 | 7,3 | | 1,59 |
| 97 | 197 | | 10,5 | 2,00 |
| 96 | 195 | 7,4 | | 2,01 |
| 95 | 193 | 7,5 | 10,6 | 2,03 |
| 94 | 191 | | 10,7 | 2,04 |
| 93 | 189 | 7,6 | | 2,05 |
| 92 | 187 | | 10,8 | 2,06 |
| 91 | 186 | 7,7 | | 2,08 |
| 90 | 184 | 7,8 | 10,9 | 2,09 |
| 89 | 182 | | 11,0 | 2,11 |
| 88 | 180 | 7,9 | | 2,12 |
| 87 | 178 | 8,0 | 11,1 | 2,13 |
| 86 | 176 | | 11,2 | 2,15 |
| 85 | 174 | 8,1 | 11,3 | 2,16 |
| 84 | 172 | 8,2 | | 2,18 |
| 83 | 170 | 8,3 | 11,4 | 2,19 |
| 82 | 169 | | 11,5 | 2,21 |
| 81 | 167 | 8,4 | 11,6 | 2,23 |
| 80 | 165 | 8,5 | 11,7 | 2,24 |
| 79 | 163 | 8,6 | | 2,26 |
| 78 | 161 | | 11,8 | 2,28 |
| 77 | 159 | 8,7 | 11,9 | 2,30 |
| 76 | 157 | 8,8 | 12,0 | 2,31 |
| 75 | 155 | 8,9 | 12,1 | 2,33 |
| 74 | 154 | 9,0 | 12,2 | 2,35 |
| 73 | 152 | 9,1 | 12,3 | 2,37 |
| 72 | 150 | | 12,4 | 2,39 |
| 71 | 148 | 9,2 | 12,5 | 2,41 |
| 70 | 146 | 9,3 | 12,6 | 2,44 |
| 69 | 144 | 9,4 | 12,7 | 2,46 |
| 68 | 142 | 9,5 | 12,8 | 2,48 |
| 67 | 140 | 9,6 | 12,9 | 2,50 |
| 66 | 138 | 9,7 | 13,0 | 2,53 |
| 65 | 137 | 9,8 | 13,1 | 2,55 |
| 64 | 135 | 9,9 | 13,2 | 2,58 |
| 63 | 133 | 10,0 | 13,3 | 3,00 |
| 62 | 131 | 10,1 | 13,5 | 3,03 |
| 61 | 129 | 10,2 | 13,6 | 3,06 |
| 60 | 127 | 10,4 | 13,7 | 3,09 |
| 59 | 125 | 10,5 | 13,8 | 3,12 |
| 58 | 123 | 10,6 | 14,0 | 3,15 |
| 57 | 121 | 10,7 | 14,1 | 3,18 |
| 56 | 120 | 10,8 | 14,3 | 3,21 |
| 55 | 118 | 10,9 | 14,4 | 3,24 |
| 54 | 116 | 11,1 | 14,6 | 3,28 |
| 53 | 114 | 11,2 | 14,7 | 3,31 |
| 52 | 112 | 11,3 | 14,9 | 3,35 |

| | | | | |
|----|-----|------|------|-------|
| 51 | 110 | 11,5 | 15,1 | 3,39 |
| 50 | 108 | 11,6 | 15,2 | 3,43 |
| 49 | 106 | 11,8 | 15,4 | 3,47 |
| 48 | 104 | 11,9 | 15,6 | 3,51 |
| 47 | 103 | 12,1 | 15,8 | 3,56 |
| 46 | 101 | 12,2 | 16,0 | 4,00 |
| 45 | 99 | 12,4 | 16,2 | 4,05 |
| 44 | 97 | 12,5 | 16,4 | 4,10 |
| 43 | 95 | 12,7 | 16,7 | 4,15 |
| 42 | 93 | 12,9 | 16,9 | 4,21 |
| 41 | 91 | 13,1 | 17,1 | 4,26 |
| 40 | 89 | 13,2 | 17,4 | 4,32 |
| 39 | 87 | 13,4 | 17,7 | 4,38 |
| 38 | 86 | 13,6 | 18,0 | 4,45 |
| 37 | 84 | 13,8 | 18,3 | 4,51 |
| 36 | 82 | 14,0 | 18,6 | 4,58 |
| 35 | 80 | 14,2 | 18,9 | 5,06 |
| 34 | 78 | 14,4 | 19,3 | 5,14 |
| 33 | 76 | 14,7 | 19,6 | 5,22 |
| 32 | 74 | 14,9 | 20,0 | 5,30 |
| 31 | 72 | 15,1 | 20,4 | 5,40 |
| 30 | 70 | 15,4 | 20,9 | 5,49 |
| 29 | 69 | 15,6 | 21,4 | 5,59 |
| 28 | 67 | 15,9 | 21,9 | 6,10 |
| 27 | 65 | 16,2 | 22,4 | 6,22 |
| 26 | 63 | 16,4 | 23,0 | 6,34 |
| 25 | 61 | 16,7 | 23,7 | 6,47 |
| 24 | 59 | 17,0 | 24,4 | 7,01 |
| 23 | 57 | 17,3 | 25,1 | 7,16 |
| 22 | 55 | 17,7 | 26,0 | 7,31 |
| 21 | 53 | 18,0 | 26,9 | 7,49 |
| 20 | 52 | 18,3 | 27,9 | 8,07 |
| 19 | 50 | 18,7 | 29,1 | 8,27 |
| 18 | 48 | 19,1 | 30,4 | 8,49 |
| 17 | 46 | 19,5 | 31,9 | 9,13 |
| 16 | 44 | 19,9 | 33,7 | 9,39 |
| 15 | 42 | 20,3 | 35,9 | 10,07 |
| 14 | 40 | 20,7 | 38,4 | 10,38 |
| 13 | 38 | 21,2 | 41,7 | 11,13 |
| 12 | 36 | 21,7 | 45,9 | 11,52 |
| 11 | 35 | 22,2 | 51,7 | 12,36 |
| 10 | 33 | 22,7 | 60,5 | 13,25 |
| 9 | 31 | 23,3 | 76,2 | 14,21 |
| 8 | 29 | 23,9 | 88,3 | 15,25 |
| 7 | 27 | 24,5 | | 16,40 |
| 6 | 25 | 25,1 | | 18,09 |
| 5 | 23 | 25,8 | | 19,54 |
| 4 | 21 | 26,5 | | 22,02 |
| 3 | 20 | 27,3 | | 24,40 |
| 2 | 18 | 28,1 | | 28,01 |
| 1 | 16 | 29,0 | | 32,26 |

| DZIEWCZĘTA - 10 LAT | | | | |
|----------------------------|--|---------------------------------|------------------------------|---|
| Pkt | Skok w dal z miejsca (cm) | Bieg na 50 m (s) | Bieg 4 x 10 m (s) | Bieg przedłużony 600 m (min) |
| 100 | 218 | | | 1,52 |
| 99 | 216 | 7,0 | 10,1 | 1,53 |
| 98 | 214 | | | 1,54 |
| 97 | 212 | 7,1 | 10,2 | 1,55 |
| 96 | 210 | | | 1,56 |
| 95 | 208 | 7,2 | 10,3 | 1,57 |
| 94 | 206 | | 10,4 | 1,58 |
| 93 | 204 | 7,3 | | 2,00 |
| 92 | 202 | 7,4 | 10,5 | 2,01 |
| 91 | 200 | | | 2,02 |
| 90 | 198 | 7,5 | 10,6 | 2,03 |
| 89 | 196 | | 10,7 | 2,05 |
| 88 | 194 | 7,6 | | 2,06 |
| 87 | 192 | 7,7 | 10,8 | 2,07 |
| 86 | 190 | | 10,9 | 2,09 |
| 85 | 188 | 7,8 | | 2,10 |
| 84 | 186 | 7,9 | 11,0 | 2,12 |
| 83 | 184 | | 11,1 | 2,13 |
| 82 | 182 | 8,0 | 11,2 | 2,15 |
| 81 | 180 | 8,1 | | 2,16 |
| 80 | 178 | | 11,3 | 2,18 |
| 79 | 176 | 8,2 | 11,4 | 2,19 |
| 78 | 174 | 8,3 | 11,5 | 2,21 |
| 77 | 172 | 8,4 | | 2,23 |
| 76 | 170 | | 11,6 | 2,24 |
| 75 | 168 | 8,5 | 11,7 | 2,26 |
| 74 | 166 | 8,6 | 11,8 | 2,28 |
| 73 | 164 | 8,7 | 11,9 | 2,30 |
| 72 | 162 | 8,8 | 12,0 | 2,32 |
| 71 | 160 | 8,9 | 12,1 | 2,34 |
| 70 | 158 | | 12,2 | 2,36 |
| 69 | 156 | 9,0 | 12,3 | 2,38 |
| 68 | 153 | 9,1 | 12,4 | 2,40 |
| 67 | 151 | 9,2 | 12,5 | 2,42 |
| 66 | 149 | 9,3 | 12,6 | 2,44 |
| 65 | 147 | 9,4 | 12,7 | 2,47 |
| 64 | 145 | 9,5 | 12,8 | 2,49 |
| 63 | 143 | 9,6 | 12,9 | 2,52 |
| 62 | 141 | 9,7 | 13,0 | 2,54 |
| 61 | 139 | 9,8 | 13,1 | 2,57 |
| 60 | 137 | 9,9 | 13,2 | 2,59 |
| 59 | 135 | 10,0 | 13,4 | 3,02 |
| 58 | 133 | 10,1 | 13,5 | 3,05 |
| 57 | 131 | 10,2 | 13,6 | 3,08 |
| 56 | 129 | 10,3 | 13,7 | 3,11 |
| 55 | 127 | 10,5 | 13,9 | 3,14 |
| 54 | 125 | 10,6 | 14,0 | 3,17 |
| 53 | 123 | 10,7 | 14,2 | 3,20 |
| 52 | 121 | 10,8 | 14,3 | 3,24 |

| | | | | |
|----|-----|------|------|-------|
| 51 | 119 | 11,0 | 14,5 | 3,27 |
| 50 | 117 | 11,1 | 14,6 | 3,31 |
| 49 | 115 | 11,2 | 14,8 | 3,35 |
| 48 | 113 | 11,4 | 15,0 | 3,39 |
| 47 | 111 | 11,5 | 15,1 | 3,43 |
| 46 | 109 | 11,6 | 15,3 | 3,47 |
| 45 | 107 | 11,8 | 15,5 | 3,52 |
| 44 | 105 | 11,9 | 15,7 | 3,56 |
| 43 | 103 | 12,1 | 15,9 | 4,01 |
| 42 | 101 | 12,3 | 16,1 | 4,06 |
| 41 | 99 | 12,4 | 16,4 | 4,11 |
| 40 | 97 | 12,6 | 16,6 | 4,17 |
| 39 | 95 | 12,8 | 16,8 | 4,22 |
| 38 | 93 | 12,9 | 17,1 | 4,28 |
| 37 | 91 | 13,1 | 17,4 | 4,34 |
| 36 | 89 | 13,3 | 17,6 | 4,41 |
| 35 | 87 | 13,5 | 17,9 | 4,48 |
| 34 | 85 | 13,7 | 18,2 | 4,55 |
| 33 | 83 | 13,9 | 18,5 | 5,02 |
| 32 | 81 | 14,1 | 18,9 | 5,10 |
| 31 | 79 | 14,3 | 19,2 | 5,18 |
| 30 | 77 | 14,5 | 19,6 | 5,27 |
| 29 | 75 | 14,8 | 20,0 | 5,36 |
| 28 | 73 | 15,0 | 20,5 | 5,46 |
| 27 | 71 | 15,3 | 20,9 | 5,56 |
| 26 | 69 | 15,5 | 21,4 | 6,07 |
| 25 | 67 | 15,8 | 21,9 | 6,19 |
| 24 | 65 | 16,0 | 22,5 | 6,31 |
| 23 | 63 | 16,3 | 23,1 | 6,45 |
| 22 | 61 | 16,6 | 23,8 | 6,59 |
| 21 | 59 | 16,9 | 24,5 | 7,14 |
| 20 | 57 | 17,2 | 25,3 | 7,30 |
| 19 | 55 | 17,6 | 26,2 | 7,48 |
| 18 | 53 | 17,9 | 27,2 | 8,07 |
| 17 | 51 | 18,2 | 28,3 | 8,28 |
| 16 | 49 | 18,6 | 29,6 | 8,51 |
| 15 | 47 | 19,0 | 31,0 | 9,15 |
| 14 | 45 | 19,4 | 32,7 | 9,42 |
| 13 | 43 | 19,8 | 34,7 | 10,12 |
| 12 | 41 | 20,2 | 37,1 | 10,45 |
| 11 | 39 | 20,7 | 40,1 | 11,22 |
| 10 | 37 | 21,1 | 43,9 | 12,03 |
| 9 | 35 | 21,6 | 49,1 | 12,50 |
| 8 | 33 | 22,1 | 56,7 | 13,43 |
| 7 | 31 | 22,7 | 69,4 | 14,44 |
| 6 | 29 | 23,2 | 98,0 | 15,55 |
| 5 | 27 | 23,8 | | 17,18 |
| 4 | 25 | 24,5 | | 18,56 |
| 3 | 23 | 25,1 | | 20,56 |
| 2 | 21 | 25,8 | | 23,23 |
| 1 | 18 | 26,5 | | 26,30 |

Punktacja prób technicznych

3. Krążenia po „ósemce”

W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów (50 punktów przekładając piłkę od przodu + 50 punktów przekładając piłkę od tyłu).

| Punkty | Krążenia po „ósemce” |
|--------|----------------------|
| 50 | 11 i więcej |
| 42 | 10 |
| 38 | 9 |
| 34 | 8 |
| 28 | 7 |
| 24 | 6 |
| 20 | 5 |
| 16 | 4 |
| 12 | 3 |
| 8 | 2 |

5. Kozłowanie slalomem

W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

| Punkty | Kozłowanie slalomem czas (s) | |
|--------|---------------------------------|----------------|
| | 9 lat | 10 lat |
| 100 | 9,89 i mniej | 9,79 i mniej |
| 90 | 9,90-10,39 | 9,80-10,29 |
| 80 | 10,40-10,89 | 10,30-10,79 |
| 70 | 10,90-11,39 | 10,80-11,29 |
| 60 | 11,40-11,89 | 11,30-11,79 |
| 50 | 11,90-12,39 | 11,80-12,29 |
| 40 | 12,40-12,89 | 12,30-12,79 |
| 30 | 12,90-13,39 | 12,80-13,29 |
| 20 | 13,40-13,89 | 13,30-13,79 |
| 10 | 13,90 i więcej | 13,80 i więcej |

1. Rzut do kosza

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

OBLICZANIE WYNIKU KOŃCOWEGO

W każdej próbie jest do zdobycia 100 punktów. Łącznie ze wszystkich prób na poszczególnym etapie edukacyjnym można uzyskać:

SZKOŁA PODSTAWOWA – 700 punktów (400 z prób motorycznych + 300 punktów z prób technicznych)

Wynik końcowy obliczamy dzieląc sumę wszystkich uzyskanych punktów z prób motorycznych oraz technicznych przez liczbę prób. Zatem na wynik końcowy składa się maksymalnie liczba 100 punktów. **Minimalnym progiem potrzebnym do zaliczenia testu jest 50 punktów.**

Przykład: Kandydat do Szkoły Podstawowej uzyskał wynik 240 punktów z prób motorycznych oraz 284 punkty z prób technicznych. Zatem jego łączny wynik to 524 punktów (240 + 284) a **wynik końcowy to 75.**

$524/8$ (4 próby motoryczne + 3 próby techniczne) = 74,857 punktów ≈ 75 (**Zaokrąglamy zawsze na korzyść kandydata**)

Kandydat zdobył 75 punktów.