

Załącznik nr 1: Opis prób testu sprawności fizycznej i kryteria punktacji

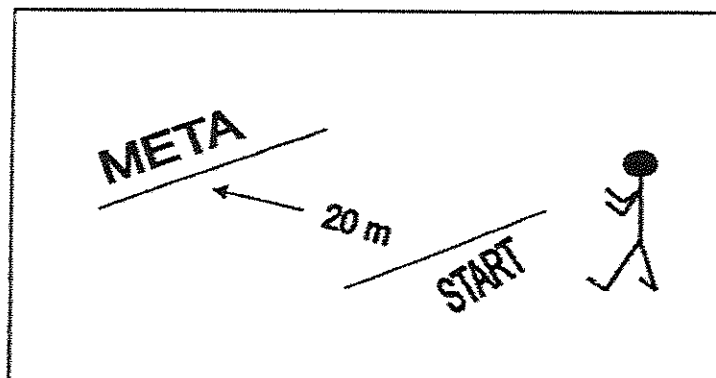
Uzyskana w teście ocena wybranych prób sprawności motorycznej stanowi podstawę kwalifikacji dzieci do I klasy o profilu tenisowym.

Test składa się z 6 zadań, a uzyskane wyniki przeliczane są na punkty, z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Tabele punktowe dotyczą dzieci w wieku 6 i 7 lat.

Tabela 1 Charakterystyka testu sprawności motorycznej

Zadania testowe	skrót	Docelowa zdolność motoryczna
1. Bieg na 20 m	20 m	Szybkość biegowa
2. Rzut do celu piłką tenisową	CEL	Dokładność celowania, koordynacja części ciała przy zadaniach precyzyjnych
3. Piłka - nogi - ściana	PNS	Zręczność w operowaniu piłką, koordynacja części ciała przy zadaniach precyzyjnych
4. Tor przeszkód	TP	Zwinność , koordynacja całego ciała przy wykonywaniu złożonych zadań pod presją czasu
5. Rzut piłką lekarską 1 kg sprzed piersi	PL	Siła szybka pasa barkowego
6. Bieg 6 - minutowy 6 min	6 min	Ogólna wytrzymałość tlenowa

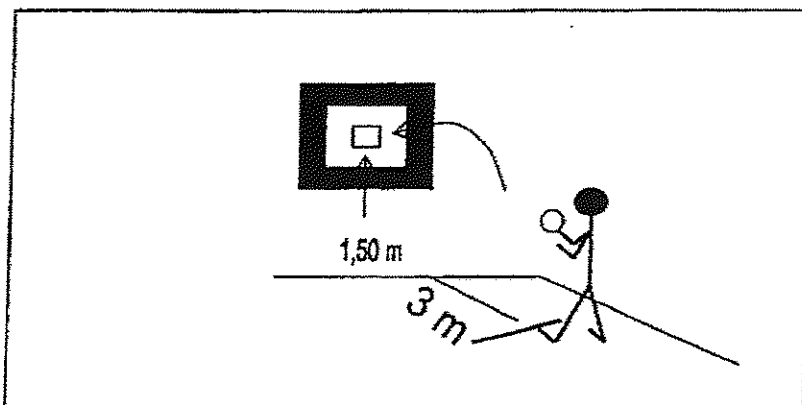
Bieg na 20 m (20m.)



Wykonanie próby : start wysoki z miejsca; zawodnik wykonuje 2 próby; najlepszy wynik przeliczany jest na punkty.

Sprzęt: stoper, miara, 4 pachołki

Rzut do celu piłką tenisową (CEL)



Wykonanie próby: zawodnik stoi 3 m od ściany; na ścianie 1,5 m od podłoża znajdują się 3 kwadraty o bokach 10, 30 i 60 cm; zawodnik wykonuje 2 serie rzutów po 5 prób. Za trafienie w odpowiedni kwadrat otrzymuje:

10 cm - 3pkt

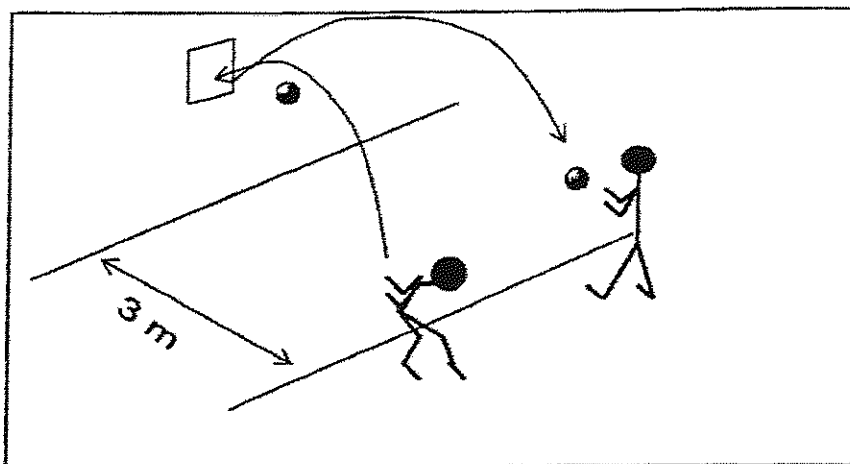
30 cm - 2pkt

60 cm - 1pkt

Wynik stanowi suma wszystkich punktów.

Sprzęt: 3 kolorowe taśmy klejące, piłki tenisowe

Piłka nogi ściana (PNS)



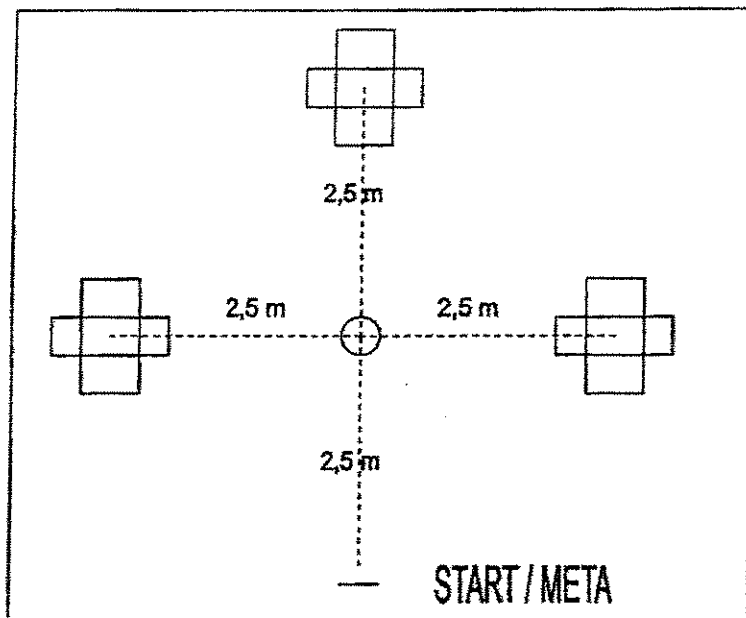
Wykonanie próby: zawodnik stoi tyłem do ściany i rzuca piłkę między nogami, a następnie chwytają ją po odbiciu przodem do ściany. Na wysokości 1,2 m zawieszona jest kartka papieru (najlepiej kolorowa, która ma spełniać rolę kierunkową). Zawodnik odsunięty jest od ściany 3 m i wykonuje 2 serie po 5 prób. Ocenę stanowi suma punktów 10 prób.

Zawodnik otrzymuje punkty za:

0 pkt - przebieg rzutu całkowicie błędny, rzucona piłka nie trafia w ścianę

- 1 pkt - piłka trafia w ścianę, a zawodnik nie zdąży obrócić się do odbioru
 - 2 pkt - poprawny obrót, po rzucie piłka odbija się od ściany tak że zawodnik nie zdąży jej złapać
 - 3 pkt - zawodnik dotyka piłkę lub łapie ją po pierwszym koźle
 - 4 pkt - ruch poprawny, piłka złapana po koźle z krokiem w bok
 - 5 pkt - rzut i chwyt bez koźła i kroku- idealnie pewny chwyt
- Sprzęt:** duża gumowa piłka, kartka A4

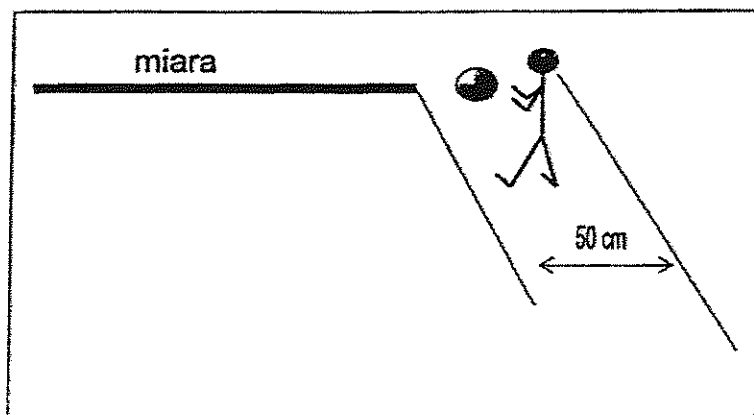
Tor przeszkód (TP)



Wykonanie próby: pokonanie toru przeszkód w odpowiedniej kolejności; jeden bieg próbny, jeden bieg oceniany

Sprzęt: 6 materacy, 2 pachołki, stoper, miara, 3 płotki lekkoatletyczne

Rzut piłką lekarską 1 kg sprzed piersi (PL)



Wykonanie próby: rysujemy linię 50 cm od ściany, zawodnik może wykonać krok przy rzucie od ściany do linii, mierzymy 2 rzuty, oceniamy lepszy rzut, po rzucie nie wolno zawodnikowi wejść w pole rzutów.

Sprzęt: piłka lekarska 1kg, miara

Bieg 6 minutowy (6 min.)

Wykonanie próby: jak w przypadku testu Coopera, wokół boiska do siatkówki, na rogach chorągiewki 50 cm od linii końcowej

Sprzęt: chorągiewki, stoper, taśma.

Arkusz testowy

Nazwisko i imię

Data badania miejsce

Klasa i szkoła

Data urodzenia:

1. Bieg na 20 m

Bieg 1

--	--	--

Bieg 2

--	--	--

Najlepszy wynik

--	--	--

2. Rzut do celu piłką tenisową

Seria 1

--	--	--	--	--

Seria 2

--	--	--	--	--

Suma z dwóch serii

--	--

3. Piłka – nogi – ściana

Seria 1

--	--	--	--	--

Seria 2

--	--	--	--	--

Suma z dwóch serii

--	--

4. Tor przeszkód

--	--	--

5. Rzut piłką lekarską 1kg sprzed piersi

Seria 1

--	--	--

Seria 2

--	--	--

Najlepszy wynik

--	--	--

6. Bieg wytrzymałościowy

--	--

 Okrążenia x 54 m +

--	--

 m. =

--	--	--	--	--

Tabela punktacyjna – wiek 7 lat

normy		chłopcy						dziewczęta					
pkt	%	20m	CEL	PNS	TP	PL	6min	20m	CEL	PNS	TP	PL	6min
70	0	5,7	0	0	35,7	1,1	528	5,9	0	0	37,0	0,7	491
72	0	5,6	0	0	34,8	1,2	553	5,8	0	0	36,2	0,9	515
74	0	5,5	0	0	34,0	1,3	577	5,7	0	0	35,4	1,0	539
76	1	5,5	1	0	33,2	1,5	601	5,6	0	0	34,5	1,1	563
78	1	5,4	2	0	32,3	1,6	62	5,6	0	0	33,7	1,3	588
80	2	5,3	3	0	31,5	1,7	650	5,5	0	0	32,9	1,4	612
82	3	5,2	3	0	30,7	1,8	674	5,4	1	0	32,0	1,5	636
84	5	5,1	4	1	29,8	2,0	698	5,3	1	0	31,2	1,7	660
86	8	5,1	5	3	29,0	2,1	722	5,2	2	0	30,3	1,8	685
88	12	5,0	6	4	28,1	2,2	747	5,2	3	0	29,5	1,9	709
90	16	4,9	6	6	27,3	2,4	771	5,1	4	1	28,7	2,0	733
92	21	4,8	7	8	26,5	2,5	795	5,0	4	2	27,8	2,2	757
94	27	4,7	8	9	25,6	2,6	819	4,9	5	4	27,0	2,3	782
96	34	4,7	9	11	24,8	2,8	844	4,8	6	6	26,2	2,4	806
98	42	4,6	9	12	24,0	2,9	868	4,8	7	7	25,3	2,6	830
100	50	4,5	10	14	23,1	3,0	892	4,7	7	9	24,5	2,7	854
102	58	4,4	11	16	22,3	3,2	916	4,6	8	11	23,6	2,8	879
104	66	4,3	12	17	21,4	3,3	941	4,5	9	12	22,8	3,0	903
106	73	4,2	12	19	20,6	3,4	965	4,4	10	14	22,0	3,1	927
108	79	4,2	13	21	19,8	3,5	989	4,4	10	1	21,1	3,2	952
110	84	4,1	14	22	18,9	3,7	1013	4,3	11	17	20,3	3,4	976
112	88	4,0	15	24	18,1	3,8	1038	4,2	12	19	19,5	3,5	1000
114	92	3,9	15	26	17,3	3,9	1062	4,1	13	21	18,6	3,6	1024
116	95	3,8	16	27	16,4	4,1	1086	4,0	13	22	17,8	3,8	1049
118	96	3,8	17	29	15,6	4,2	1110	4,0	14	24	16,9	3,9	1073
120	98	3,7	18	31	14,7	4,3	1135	3,9	15	26	16,1	4,0	1097
122	99	3,6	18	32	13,9	4,5	1159	3,8	16	27	15,3	4,1	1121
124	99	3,5	19	34	13,1	4,6	1183	3,7	16	29	14,4	4,3	1146
126	100	3,4	20	36	12,2	4,7	1207	3,6	17	30	13,6	4,4	1170
128	100	3,4	21	37	11,4	4,9	1232	3,6	18	32	12,7	4,5	1194
130	100	3,3	21	39	10,6	5,0	1256	3,5	19	34	11,9	4,7	1218

Tabela punktacyjna – wiek 6 lat

normy		chłopcy						dziewczęta					
pkt	%	20m	CEL	PNS	TP	PL	6min	20m	CEL	PNS	TP	PL	6min
70	0	6,0	0	0	37,9	0,8	501	6,1	0	0	38,8	0,4	466
72	0	5,9	0	0	36,8	0,9	525	6,0	0	0	37,7	0,5	491
74	0	5,8	0	0	35,7	1,0	549	5,9	0	0	36,7	0,6	517
76	1	5,7	0	0	34,9	1,1	573	5,8	0	0	35,8	0,8	541
78	1	5,6	0	0	34,1	1,3	597	5,7	0	0	35,0	0,9	566
80	2	5,5	1	0	33,2	1,4	622	5,6	0	0	34,2	1,0	590
82	3	5,5	2	0	32,4	1,5	646	5,6	0	0	33,3	1,2	614
84	5	5,4	2	0	31,5	1,7	670	5,5	0	0	32,5	1,3	638
86	8	5,3	3	0	30,7	1,8	694	5,4	1	0	31,6	1,4	663
88	12	5,2	4	0	29,9	1,9	719	5,3	2	0	30,8	1,6	687
90	16	5,1	5	2	29,0	2,1	743	5,2	2	0	30,0	1,7	711
92	21	5,1	5	4	28,2	2,2	767	5,2	3	0	29,1	1,8	735
94	27	5,0	6	5	27,4	2,3	791	5,1	4	1	28,3	1,9	760
96	34	4,9	7	7	26,5	2,5	816	5,0	5	3	27,5	2,1	784
98	42	4,8	8	9	25,7	2,6	840	4,9	5	5	26,6	2,2	808
100	50	4,7	8	10	24,8	2,7	864	4,8	6	6	25,8	2,3	832
102	58	4,7	9	12	24,0	2,8	888	4,8	7	8	24,9	2,5	857
104	66	4,6	10	13	23,2	3,0	913	4,7	8	10	24,1	2,6	881
106	73	4,5	11	15	22,3	3,1	937	4,6	8	11	23,3	2,7	905
108	79	4,4	11	17	21,5	3,2	961	4,5	9	13	22,4	2,9	929
110	84	4,3	12	18	20,6	3,4	985	4,4	10	15	21,6	3,0	954
112	88	4,3	13	20	19,8	3,5	1010	4,3	11	16	20,8	3,1	978
114	92	4,2	14	22	19,0	3,6	1034	4,3	11	18	19,9	3,2	1002
116	95	4,1	14	23	18,1	3,8	1058	4,2	12	20	19,1	3,4	1026
118	96	4,0	15	25	17,3	3,9	1082	4,1	13	21	18,2	3,5	1051
120	98	3,9	16	27	16,5	4,0	1107	4,0	14	23	17,4	3,7	1075
122	99	3,9	17	28	15,6	4,2	1131	3,9	14	24	16,6	3,8	1099
124	99	3,8	17	30	14,8	4,3	1155	3,9	15	26	15,7	3,9	1123
126	100	3,7	18	32	13,9	4,4	1180	3,8	16	28	14,9	4,0	1148
128	100	3,6	19	33	13,1	4,5	1204	3,7	17	29	14,1	4,2	1172
130	100	3,5	20	35	12,3	4,7	1228	3,6	17	31	13,2	4,3	1196

Wiceprezes ds. Organizacyjnych
Polskiego Związku Tenisowego

Janusz Kowalewski

Członek Zarządu
Polskiego Związku Tenisowego

Tomasz Wolfke

Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji
Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. (poz. 671)

Program szkolenia w sporcie: **TENIS**.....

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego		
Typ szkoły	klasa, wiek ucznia	Etap szkolenia sportowego		
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego	Oddział sportowy, szkoła sportowa	
szkoła podstawowa	I – 6–7 lat	Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany
	II – 7–8 lat			
	III – 8–9 lat			
	IV – 9–10 lat			
	V – 10–11 lat			
	VI – 11–12 lat			
	VII – 12–13 lat			
	VIII – 13–14 lat			
szkoła ponadpodstawowa	I – 14–15 lat			
	II – 15–16 lat			
	III – 16–17 lat			
	IV – 17–18 lat			
	V ²⁾ – 18–19 lat			

- ¹⁾ W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.
- ²⁾ Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.

POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY

AL. KSIĘCIA J. PONIATOWSKIEGO 1
03-901 WARSZAWA; Tel. 22 122 12 00
Fax 22 122 12 11; e-mail: pzt@pzt.pl
NIP: 526-21-70-384; REGON: 000866484

Wiceprezes ds. Organizacyjnych
Polskiego Związku Tenisowego

Członek Zarządu
Polskiego Związku Tenisowego

Jarosław Kotwica

Tomasz Wolfke