

## Testy naborowe do I klasy szkoły podstawowej o profilu badmintonona do oddziałów sportowych i szkół sportowych

### Klasa I

#### Procedura naborowa:

Warunkiem przyjęcia ucznia do I klasy o profilu badmintonona jest:

- dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi
- zaliczenie testów naborowych
- przedłożenie zgody rodziców/opiekunów prawnych

W procedurze naborowej opieramy się na 2 testach.

- sprawności fizycznej (test MTSF) dla 7 – latków – porównania między kandydatami w oparciu o normy dla wieku
- ocenie funkcjonalnej ruchu (test FMS) – porównania między kandydatami

Wyniki surowe uzyskane w testach przeliczane są na punkty - skala 1-5. Suma punktów przeliczonych uzyskanych w dwóch testach decyduje o kolejności przyjęć uczniów do klas.

### Proponowane testy i przelicznik punktowy

MTSF	
wynik surowy sumaryczny	pkt
641 i więcej - sprawność wybitna	5
561 – 640 - sprawność wysoka	4
481 – 560 - sprawność średnia	3
<b>401 – 480 - sprawność niska - próg dopuszczenia</b>	<b>2</b>
400 i mniej - sprawność b. niska	1

FMS	
wynik surowy sumaryczny	pkt
21-20	5
19-18	4
17-16	3
<b>15-14 - próg dopuszczenia</b>	<b>2</b>
13 i mniej	1

## Testy naborowe do IV klasy szkoły podstawowej o profilu badmintonona do oddziałów sportowych i szkół sportowych

### Klasa IV

#### Procedura naborowa:

Warunkiem przyjęcia ucznia do IV klasy o profilu badmintonona jest:

- dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi
  - zaliczenie testów naborowych
  - przedłożenie zgody rodziców/opiekunów prawnych
- W procedurze naborowej opieramy się na 3 testach.
- sprawności fizycznej (test MTSF) dla 10 – latków – porównania między kandydatami w oparciu o normy dla wieku
  - ocenie funkcjonalnej ruchu (test FMS) – porównania między kandydatami
  - umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg

Tylko i wyłącznie pozytywny wynik testów specjalistycznych/spełnienie większości wskazanych wymogów podlegających ocenie uprawnia zawodnika do przystąpienia do testów MTSF oraz FMS. **Brak spełnienia większości wymogów wskazanych w testach specjalistycznych nie daje możliwości naboru do klasy o profilu badmintonona.** Wyniki surowe testów MTSF oraz FMS przeliczane są na punkty - skala 1-5. Suma punktów uzyskanych w 3 testach decyduje o kolejności przyjęć uczniów do klas.

### Proponowane testy i przelicznik punktowy

MTSF	
Wynik surowy sumaryczny	Pkt
641 i więcej - sprawność wybitna	5
561 – 640 - sprawność wysoka	4
481 – 560 - sprawność średnia	3
<b>401 – 480 - sprawność niska - próg dopuszczenia</b>	<b>2</b>
400 i mniej - sprawność b. niska	1

FMS	
Wynik surowy sumaryczny	Pkt
21-20	5
19-18	4
17-16	3
<b>15-14 - próg dopuszczenia</b>	<b>2</b>
13 i mniej	1

**Test umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg**

Uchwyty rakiety i ich zmiana	Prezentacja	Punktacji podlegają	Ocena: Tak/Nie	Punktacja: 1-0 - wszystkie elementy muszą być spełnione - próg dopuszczenia - 3 pkt
Forhandowy	pokaz	przestrzeń pomiędzy rączką a dłonią		
		ułożenie ręki - uchwyt V		
Backhandowy z kciukiem	pokaz	przestrzeń pomiędzy rączką a dłonią		
		kciuk na krawędzi bocznej		
Zmiana uchwytów FH - BH	pokaz	przestrzeń pomiędzy rączką a dłonią		
		rotowanie rakiety palcami		
		płynność zmiany uchwytu		

	Prezentacja	Punktacji podlegają	Ocena: Tak/Nie	Punktacja: 1-0 - próg dopuszczenia - 8/10 pkt
	Serw backhandowy krótki	Pokaz x 5 lub więcej do oceny wszystkich składowych	Pozycja - stopy równoległe w lekkim rozkroku	
głowica rakiety skierowana w dół				
ręka z lotką wysunięta do przodu				
lotka trzymana palcami za pióra				
Uderzenie lotki poprzez płynny ruch				
wyprost przedramienia				
wykończony odchyleniem nadgarstka				
Przyjęcie pozycji zasadniczej				
Niski tor lotu lotki nad siatką (do 15 cm)				
Lotka spada do 20 cm za linią krótkiego serwu				

	Prezentacja	Punktacji podlegają (elementy zaznaczone pogrubioną czcionką)	Ocena: Tak/Nie	Pkt: 1-0 próg dopuszczenia - 15/20 pkt

Clear forhandowy (z nagrania lotki serwem forhandowym wysokim)	pokaz x 5 lub więcej do oceny wszystkich składowych elementów	Przyjęcie pozycji zasadniczej w środku kortu - <b>nogi ugięte (1), tułów pochylony (2), rakietą trzymana przed sobą (3) na wysokości klatki piersiowej (4), ciężar ciała na śródstopiach (5)</b>	1 tak/nie 2 tak/nie 3 tak/nie 4 tak/nie 5 tak/nie	
		Praca nóg do tyłu kortu krokiem <b>odstawno-dostawnym (6) lub przeplatanką (6)</b>	6 tak/nie	
		Przygotowanie do uderzenia - <b>przeniesienie łokcia za plecy (7) na wysokości ramienia (8), wysunięcie łokcia do przodu do góry - na wysokość głowy (9) z odwiedzeniem rakiety za plecy (10)</b>	7 tak/nie 8 tak/nie 9 tak/nie 10 tak/nie	
		Zamach i uderzenie lotki – ruch <b>prowadzony łokciem (11), rotacja przedramienia (12)</b> , wykończenie <b>niepełnym domknięciem nadgarstka (13)</b> ; lotka uderzona <b>w najwyższym punkcie (14)</b> z chwilowym <b>zatrzymaniem ruchu rakiety</b> w trakcie uderzenia (15); po uderzeniu <b>rakieta wędruje swobodnie za biodro (16)</b> przeciwne do ręki z rakieta;	11 tak/nie 12 tak/nie 13 tak/nie 14 tak/nie 15 tak/nie 16 tak/nie	
		<b>kierunek lotu lotki</b> utrzymuje się <b>w korytarzu 1,5 m szerokości (17)</b>	17 tak/nie	
		<b>Przeskok (18)</b> i powrót <b>krokiem odstawno-dostawnym (19)</b> do środka kortu zakończony <b>naskokiem (20)</b> do pozycji zasadniczej	18 tak/nie 19 tak/nie 20 tak/nie	

	Prezentacja	Punktacji podlegają (bold)	Ocena: Tak/Nie	Pkt: 1-0 próg dopuszczenia - 15/20 pkt
Drop forhandowy (z nagrania lotki serwem forhandowym wysokim)	pokaz x 5 lub więcej do oceny wszystkich składowych elementów	Przyjęcie pozycji zasadniczej w środku kortu - <b>nogi ugięte (1), tułów pochylony (2), rakietą trzymana przed sobą (3) na wysokości klatki piersiowej (4), ciężar ciała na śródstopiach (5)</b>	1 tak/nie 2 tak/nie 3 tak/nie 4 tak/nie 5 tak/nie	
		Praca nóg do tyłu kortu krokiem <b>odstawno-dostawnym (6) lub przeplatanką (6)</b>	6 tak/nie	
		Przygotowanie do uderzenia - <b>przeniesienie łokcia za plecy (7) na wysokości ramienia (8), wysunięcie łokcia do przodu do góry - na wysokość głowy (9) z odwiedzeniem rakiety za plecy (10)</b>	7 tak/nie 8 tak/nie 9 tak/nie 10 tak/nie	
		Zamach i uderzenie lotki – <b>ruch prowadzony łokciem (11), rotacja przedramienia (12)</b> , wykończenie <b>domknięciem nadgarstka (13)</b> ; lotka uderzona <b>w najwyższym punkcie (14) płynnym ruchem</b> rakiety (15) w trakcie uderzenia; po uderzeniu <b>rakieta wędruje swobodnie za biodro (16)</b> przeciwne do ręki z rakieta;	11 tak/nie 12 tak/nie 13 tak/nie 14 tak/nie 15 tak/nie 16 tak/nie	
		miejsce ulokowania lotki – <b>do linii krótkiego serwu, 1 m od linii bocznej (17)</b>	17 tak/nie	
		<b>Przeskok (18)</b> i powrót <b>krokiem odstawno-dostawnym (19)</b> do środka kortu zakończony <b>naskokiem (20)</b> do pozycji zasadniczej	18 tak/nie 19 tak/nie 20 tak/nie	

Testy naborowe do I klasy szkoły ponadpodstawowej o profilu badmintonowa do oddziałów mistrzostwa sportowego, szkół mistrzostwa sportowego, oddziałów sportowych i szkół sportowych  
Klasa I

**Procedura naborowa:**

Warunkiem przyjęcia ucznia do I klasy szkoły ponadpodstawowej o profilu badmintonu jest:

- dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi
- zaliczenie testów naborowych
- przedłożenie zgody rodziców/opiekunów prawnych

W procedurze naborowej opieramy się na 4 testach.

- sprawności fizycznej (test MTSF) dla 15 – latków – porównania między kandydatami w oparciu o normy dla wieku
- ocenie funkcjonalnej ruchu (test FMS) – porównania między kandydatami
- teście powtarzalności umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg
- współczynnika skuteczności meczowej (stosunek meczów wygranych do całkowitej liczby rozegranych w turniejach GPG, GP oraz MPM w ostatnim sezonie)

Wyniki surowe uzyskane w testach przeliczane są na punkty - skala 1-5. Suma punktów przeliczonych uzyskanych w 4 testach decyduje o kolejności przyjęć uczniów do klas.

**Proponowane testy i przelicznik punktowy**

MTSF	
wynik surowy sumaryczny	pkt
641 i więcej - sprawność wybitna	5
561 – 640 - sprawność wysoka	4
481 – 560 - sprawność średnia	3
<b>401 – 480 - sprawność niska - próg dopuszczenia</b>	<b>2</b>
400 i mniej - sprawność b. niska	1

FMS	
wynik surowy sumaryczny	pkt
21-20	5
19-18	4
17-16	3
<b>15-14 - próg dopuszczenia</b>	<b>2</b>
13 i mniej	1

**Współczynnik skuteczności meczowej** z minimum 8 meczów w sezonie (w przypadku mniejszej liczby rozegranych meczów, współczynnik nie daje możliwości zdobycia dodatkowych punktów w procedurze naborowej)

wartość współczynnika	pkt
0,81-1	5
0,61-0,8	4
0,41-0,6	3
0,21-0,4	2
0-0,2	1

**Testy specjalistyczne w zakresie techniki pracy nóg oraz uderzeń**

Praca nóg	Prezentacja	Punktacjii podlegają	Ocena: Tak/Nie	Punktacjia: 1-0 próg dopuszczenia - 6/10 pkt	Wynik surowy	Wynik przeliczony - punktacjia na skali 1-5
-----------	-------------	----------------------	----------------	---	--------------	--

Dojście do siatki i tyłu kortu - do prawych i lewych narożników	pokaz x 4 w różnych układach kierunkowych (środek-prawa przód - środek - lewa przód - środek - prawa tył - środek - lewa tył; ś-lp-ś-pt-ś-pp-ś-lt; ś-pt-ś-lp-ś-lt-ś-pp; ś-lt-ś-lp-ś-lt-ś-pp)	naskok			9-10 pkt	5
		płynność poruszania się			7-8 pkt	4
		powtarzalność kroków			5-6 pkt	3
		niska pozycja w trakcie ruchu			3-4 pkt	2
		noga dominująca jest zewnętrzną przy dojściu do siatki i tyłu kortu			1-2 pkt	1
		stopa skierowana w kierunku lotki przy wypadach				
		po przeskoku stopa zakroczna równoległe do linii końcowej				
		rozluźnione ciało w trakcie przemieszania się do miejsc docelowych				
		równoważenie pozycji ciała ręką bez rakiety przy wypadach				
		przy wypadach do siatki - kontakt stopy z podłożem zapoczątkowuje pięta				

Powtarzalność - technika uderzeń	Prezentacja	Liczba trafień	Punktacja: 1-5
Drop forhand - ocena % powtarzalności	pokaz - uderzenia po prostej i przekątnej po serwisie długim - po 15 razy w prawe i lewe pole serwisie – maksymalnie w okolicy do linii krótkiego serwisu i metr od linii bocznej	49-60	5
		37-48	4
		<b>25-36 - próg dopuszczenia</b>	<b>3</b>
		13-24	2
		1-12	1
Drop backhand - ocena % powtarzalności	pokaz - uderzenia po prostej i przekątnej po serwisie długim - po 15 razy w prawe i lewe pole serwisie – maksymalnie w okolicy do linii krótkiego serwisu i metr od linii bocznej	49-60	5
		37-48	4
		25-36	3
		<b>13-24 - próg dopuszczenia</b>	<b>2</b>
		1-12	1
Serw wysoki forhandowy - ocena % powtarzalności	pokaz - po 25 uderzeń z prawego i lewego pola serwisowego – w tylny korytarz	41-50	5
		31-40	4
		<b>21-30 - próg dopuszczenia</b>	<b>3</b>
		11-20	2
		1-10	1
Serw krótki backhandowy - ocena % powtarzalności	pokaz - po 25 uderzeń do linii środkowej z prawego i lewego pola serwisowego – w kwadraty 30cm:30cm	41-50	5
		31-40	4
		<b>21-30 - próg dopuszczenia</b>	<b>3</b>
		11-20	2
		1-10	1
Clear forhandowy - ocena % powtarzalności	pokaz - po 25 uderzeń po prostej po serwisie długim z prawej i lewej strony kortu – w tylny korytarz z utrzymaniem kierunku lotu lotki -	41-50	5
		31-40	4
		<b>21-30 - próg dopuszczenia</b>	<b>3</b>
		11-20	2

	max rozrzut 1,5m	1-10	1
<b>Clear backhandowy - ocena % powtarzalności</b>	pokaz - 25 uderzeń po prostej po serwie długim – w tylny korytarz z utrzymaniem kierunku lotu lotki - max rozrzut 1,5m	21-25	5
		16-20	4
		11-16	3
		<b>6-10 - próg dopuszczenia</b>	<b>2</b>
		1-5	1
<b>Drive forhandowy i backhandowy - ocena % powtarzalności</b>	pokaz - po 25 uderzeń backhendem i forhandem po prostej w ciągłej wymianie – maksymalna wysokość do 30cm nad siatką	41-50	5
		31-40	4
		<b>21-30 - próg dopuszczenia</b>	<b>3</b>
		11-20	2
		1-10	1
<b>Smash forhandowy - ocena % powtarzalności</b>	pokaz - po 10 uderzeń z prawej i lewej strony kortu po prostej i po przekątnej z wybicia lotki spod siatki – w korytarz do 50cm od linii bocznej singlowej	33-40	5
		25-32	4
		<b>17-24 - próg dopuszczenia</b>	<b>3</b>
		9-16	2
		1-8	1