

## 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/spelnienie 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        |

|  |
|--|
| <b>Test umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg</b> |
|--|

| 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<br>ułożenie ręki - uchwyt V                             |                |   |
| Backhandowy z kciukiem       | pokaz       | przestrzeń pomiędzy rączką a dłonią<br>kciuk na krawędzi bocznej                            |                |   |
| Zmiana uchwytów FH - BH      | pokaz       | przestrzeń pomiędzy rączką a dłonią<br>rotowanie rakiety palcami<br>płynność zmiany uchwytu |                |   |

| Serw backhandowy krótki | Prezentacja   | Punktacji podlegają                           | Ocena: Tak/Nie | Punktacja: 1-0 - próg dopuszczenia - 8/10 pkt |
|-------------------------|---|---|----------------|---|
|                         | Pokaz x 5 lub więcej do oceny wszystkich składowych | Pozycja - stopy równoległe w lekkim rozkroku  |                |   |
|                         |   | głowica rakiety skierowana w dół              |                |   |
|                         |   | ręka z lotką wysuniętą 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<br>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</b> (1), <b>tułów pochylony</b> (2), <b>rakieta trzymana przed sobą</b> (3) <b>na wysokości klatki piersiowej</b> (4), <b>ciężar ciała na śródstopiach</b> (5)   | 1 tak/nie<br>2 tak/nie<br>3 tak/nie<br>4 tak/nie<br>5 tak/nie                    |  |
|  |   | Praca nóg do tyłu kortu krokiem <b>odstawno-dostawnym</b> (6) lub <b>przeplatanką</b> (6)  | 6 tak/nie  |  |
|  |   | Przygotowanie do uderzenia - <b>przeniesienie łokcia za plecy</b> (7) <b>na wysokości ramienia</b> (8), <b>wysunięcie łokcia do przodu do góry</b> - na wysokość głowy (9) z <b>odwiedzeniem rakiety za plecy</b> (10)   | 7 tak/nie<br>8 tak/nie<br>9 tak/nie<br>10 tak/nie                                |  |
|  |   | Zamach i uderzenie lotki – ruch <b>prowadzony łokciem</b> (11), <b>rotacja przedramienia</b> (12), wykończenie <b>niepełnym domknięciem nadgarstka</b> (13); lotka <b>uderzona w najwyższym punkcie</b> (14) z chwilowym <b>zatrzymaniem ruchu rakiety</b> w trakcie uderzenia (15); po uderzeniu <b>rakieta wędruje swobodnie za biodro</b> (16) przeciwne do ręki z rakieta; | 11 tak/nie<br>12 tak/nie<br>13 tak/nie<br>14 tak/nie<br>15 tak/nie<br>16 tak/nie |  |
|  |   | <b>kierunek lotu lotki</b> utrzymuje się <b>w korytarzu 1,5 m szerokości</b> (17)  | 17 tak/nie   |  |
|  |   | <b>Przeskok</b> (18) i powrót <b>krokiem odstawno-dostawnym</b> (19) do środka kortu zakończony <b>naskokiem</b> (20) do pozycji zasadniczej   | 18 tak/nie<br>19 tak/nie<br>20 tak/nie   |  |
|  |   |  |  |  |

| Drop forhandowy (z nagrania lotki serwem forhandowym wysokim) | Prezentacja   | Punktacji podlegają (bold)   | Ocena: Tak/Nie   | Pkt: 1-0<br>próg dopuszczenia - 15/20 pkt |
|---|---|--|--|---|
|   | pokaz x 5 lub więcej do oceny wszystkich składowych elementów | Przyjęcie pozycji zasadniczej w środku kortu - <b>nogi ugięte</b> (1), <b>tułów pochylony</b> (2), <b>rakieta trzymana przed sobą</b> (3) <b>na wysokości klatki piersiowej</b> (4), <b>ciężar ciała na śródstopiach</b> (5)   | 1 tak/nie<br>2 tak/nie<br>3 tak/nie<br>4 tak/nie<br>5 tak/nie                    |   |
|   |   | Praca nóg do tyłu kortu krokiem <b>odstawno-dostawnym</b> (6) lub <b>przeplatanką</b> (6)  | 6 tak/nie  |   |
|   |   | Przygotowanie do uderzenia - <b>przeniesienie łokcia za plecy</b> (7) <b>na wysokości ramienia</b> (8), <b>wysunięcie łokcia do przodu do góry</b> - na wysokość głowy (9) z <b>odwiedzeniem rakiety za plecy</b> (10)   | 7 tak/nie<br>8 tak/nie<br>9 tak/nie<br>10 tak/nie                                |   |
|   |   | Zamach i uderzenie lotki – <b>ruch prowadzony łokciem</b> (11), <b>rotacja przedramienia</b> (12), wykończenie <b>domknięciem nadgarstka</b> (13); lotka uderzona <b>w najwyższym punkcie</b> (14) <b>płynnym ruchem</b> rakiety (15) w trakcie uderzenia; po uderzeniu <b>rakieta wędruje swobodnie za biodro</b> (16) przeciwne do ręki z rakieta; | 11 tak/nie<br>12 tak/nie<br>13 tak/nie<br>14 tak/nie<br>15 tak/nie<br>16 tak/nie |   |
|   |   | miejsce ulokowania lotki – <b>do linii krótkiego serwu, 1 m od linii bocznej</b> (17)  | 17 tak/nie   |   |
|   |   | <b>Przeskok</b> (18) i powrót <b>krokiem odstawno-dostawnym</b> (19) do środka kortu zakończony <b>naskokiem</b> (20) do pozycji zasadniczej   | 18 tak/nie<br>19 tak/nie<br>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 | Punktacji podlegają | Ocena: Tak/Nie | Punktacja: 1-0<br>próg dopuszczenia - 6/10 pkt | Wynik surowy | Wynik przeliczony -<br>punktacja 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 równoległa 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 serwisu – maksymalnie w okolicie do linii krótkiego serwisu i metr od linii bocznej | 49-60                     | 5              |
|  |   | 37-48                     | 4              |
|  |   | 25-36 - próg dopuszczenia | 3              |
|  |   | 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 serwisu – maksymalnie w okolicie do linii krótkiego serwisu i metr od linii bocznej | 49-60                     | 5              |
|  |   | 37-48                     | 4              |
|  |   | 25-36                     | 3              |
|  |   | 13-24 - próg dopuszczenia | 2              |
|  |   | 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              |
|  |   | 21-30 - próg dopuszczenia | 3              |
|  |   | 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              |
|  |   | 21-30 - próg dopuszczenia | 3              |
|  |   | 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              |
|  |   | 21-30 - próg dopuszczenia | 3              |
|  |   | 11-20                     | 2              |

|   |  |                                  |          |
|---|--|----------------------------------|----------|
|   | max rozrzut 1,5m   | 1-10                             | 1        |
| Clear backhandowy - ocena % powtarzalności              | 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        |
|   |  |                                  |          |
| Drive forhandowy i backhandowy - ocena % powtarzalności | pokaz - po 25 uderzeń backhandem 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        |
|   |  |                                  |          |
| Smash forhandowy - ocena % powtarzalności               | 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        |
|   |  |                                  |          |