



Próby sprawności fizycznej

KLASA VI

KOSZYKÓWKA CHŁOPCÓW

Szkoła Podstawowa nr 33

z Oddziałami Sportowymi w Dąbrowie Górniczej

w Zespole Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków

w Dąbrowie Górniczej



Kryteria rekrutacji uczniów do oddziałów sportowych/szkół sportowych o profilu koszykówka (Szkoła Podstawowa, Szkoła Ponadpodstawowa)

- I. Ocena parametrów somatycznych – wysokość ciała.**
- II. Ocena sprawności fizycznej ogólnej (próby motoryczne).**
- III. Ocena sprawności specjalnej (próby techniczne).**

I. Wysokość ciała

Punktacja w załączniku nr 1. Należy mieć na uwadze fakt, iż w koszykówce poszukuje się dzieci późno dojrzewających, które w trakcie naboru do klas koszykarskich we wczesnym etapie szkolenia mogą osiągać niższe wyniki w kryterium wysokości ciała oraz próbach sprawnościowych.

II. Próby motoryczne

SZKOŁA PODSTAWOWA (9-12 lat)

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 klocki 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.

Cel: Ocena wytrzymałości.

Przebieg: 600 m - dla chłopców i dziewcząt. Od VI klasy SP bieg na dystansie 1000 m dla chłopców oraz 800 m dla 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.

SZKOŁA PODSTAWOWA (12-14 lat), SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (14-16 lat)

1. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż

Cel: Ocena mocy.

Przebieg: Badany staje bokiem przy ścianie, na której zaznaczona jest wysokość od podłoża w cm i wyciąga kończynę górną pionowo w górę – badanie zasięgu, a następnie z półprzysiadu z zamachu oburącz wykonuje wyskok do deski lub przyrządu pomiarowego.

Wynik: Próba jest wykonywana 3 razy. Liczy się najlepszy wynik z 3 prób. Różnica pomiędzy punktem osiągniętym po wyskoku a punktem zaznaczonym z miejsca jest wynikiem próby.

Sprzęt, pomoce: Taśma pomiarowa lub urządzenie pomiarowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

Punktacja: Załącznik nr 1.

2. Skłony w przód z leżeniem tyłem.

Cel: Ocena siły mięśni brzucha.

Przebieg: Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej.

Czas wykonania: 30 sekund.

Wynik: Próba wykonywana jest 1 raz. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

Sprzęt, pomoce: Mata, materac, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów. W czasie trwania całej próby ręce muszą być splecione na karku.

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 klocki 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 wytrzymałościowy.

Cel: Ocena wytrzymałości.

Przebieg: 1000 m - dla chłopców; 800 m - dla 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: Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

Punktacja: Załącznik nr 1.

III. Próby techniczne

SZKOŁA PODSTAWOWA (9-12)

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 lub nr 6 (w zależności od etapu szkolenia).

Punktacja: Załącznik nr 1.

2. Kozłowanie slalomem

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania.

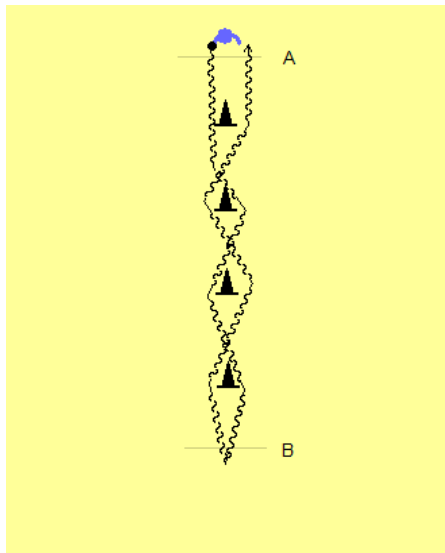
Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką slalomem pomiędzy ustawionymi tyczkami, pamiętając o zmianie ręki kozłującej do punktu B. W punkcie B wykonuje zwrot i z powrotem rozpoczyna kozłowanie lewą ręką slalomem pomiędzy tyczkami do punktu 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 lub nr 6 (w zależności od etapu szkolenia).

Punktacja: Załącznik nr 1.



Ryc. 1

3. Rzut do kosza

Cel: Próba oceny prawidłowej koordynacji ruchowej, skuteczności rzutów.

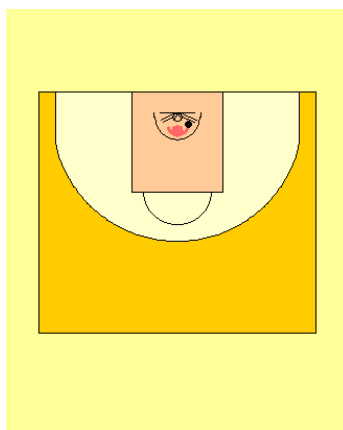
Przebieg: Ćwiczący staje z piłką blisko i naprzeciwko kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna wykonywanie rzutów do kosza przez 30 sekund w dowolny sposób w bliskiej odległości od kosza (Ryc. 2).

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

SZKOŁA PODSTAWOWA (12-14 lat), SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (14-16 lat)

1. Rzut z miejsca

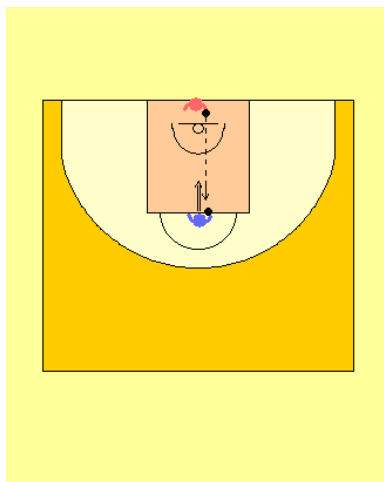
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z linii rzutów wolnych.

Przebieg: Badany stoi na linii rzutów wolnych. Po otrzymaniu piłki od partnera wykonuje rzut z miejsca, z linii rzutów wolnych (Ryc. 3). W próbie wykonujemy 10 rzutów wolnych.

Wynik: 2 próby. Pod uwagę bierzemy 1 lepszą próbę. Liczba celnych rzutów wolnych. Za każdy celny rzut wolny przyznajemy 10 punktów. Do zdobycia 100 punktów.

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

Uwagi: Partner bez względu na to czy rzut jest celny czy niecelny zbiera piłkę i podaje ćwiczącemu. Rozmiar piłki – w zależności od etapu szkolenia.



Ryc. 3

2. Poruszanie się po boisku z piłką.

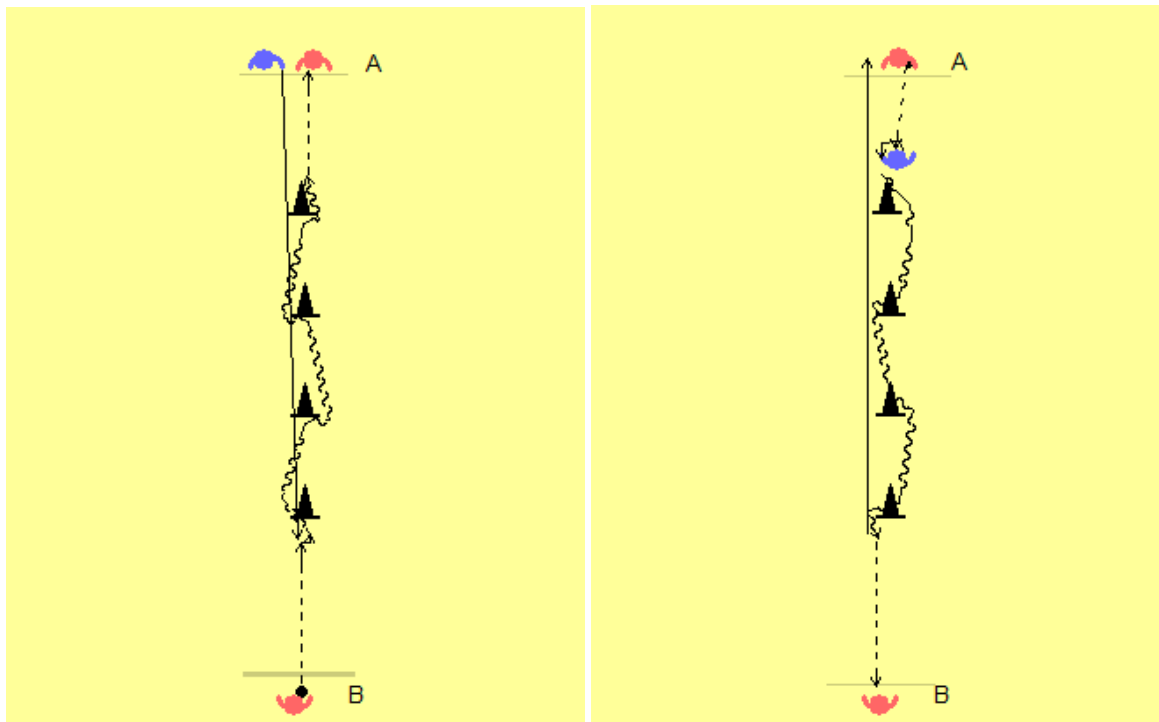
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, zatrzymań na jedno i dwa tempa, zmian kierunków z piłką.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna bieg w linii prostej obok pachołków. Po minięciu ostatniej tyczki, w momencie chwytu piłki od partnera, wykonuje zatrzymanie na dwa tempa. Ustalając nogę obrotu, wykonuje obrót w przód lub w tył. Prawidłowo (nie odrywając nogi obrotu) krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym rozpoczyna kozłowanie z powrotem do punktu A pokonując tyczki zmianą przed sobą. Po minięciu ostatniego pachołka wykonuje zatrzymanie na jedno tempo oraz podanie sprzed klatki piersiowej do partnera ustawionego za linią w punkcie A. Następnie otrzymuje piłkę od partnera, wykonuje obrót w przód lub w tył i prawidłowo, krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym, rozpoczyna kozłowanie w kierunku punktu B, pokonując tyczki zmianą za plecami. Po minięciu ostatniej tyczki zatrzymuje się na dwa tempa i wykonuje podanie sprzed klatki piersiowej do partnera. Następnie bez piłki wraca w linii prostej do punktu A (Ryc. 2).

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, tyczki, pacholki lub chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 14 m, a pierwsza tyczka od punktu A rozstawiona jest w odległości 4 m, odległość pomiędzy tyczkami wynosi 2 m, zatem odległość ostatniej tyczki od punktu B wynosi 4 m. Rozmiar piłki – w zależności od etapu szkolenia.



Ryc. 2

3. Próba skuteczności rzutów z wyskoku

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z wyskoku.

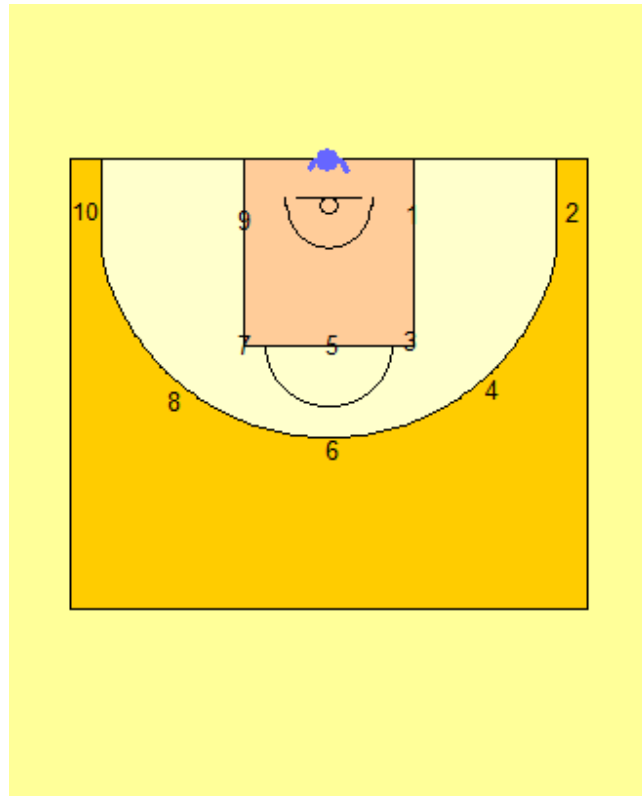
Przebieg: Na sygnał „start” badany wykonuje 10 rzutów z wyskoku do kosza w kolejności pozycji na boisku 1 – 10 według poniżej zamieszczonej ryciny. Start do próby następuje z miejsca, w którym następuje przecięcie linii końcowej z linią osi boiska. Na kolejne pozycje badany biegnie najszybciej jak potrafi. Próbę wykonujemy w trójkach, wykorzystując dwie piłki. Badany wykonuje próbę, drugi zbiera, a trzeci podaje do rzucającego stojąc na osi boiska twarzą do kosza, w odległości 1 m za linią rzutów za 3 punkty (Ryc. 1).

Czas wykonania: 60 sekund na wykonanie próby.

Wynik: Liczba celnych rzutów do kosza oraz czas wykonania próby mierzony z dokładnością do 0,1 s. Za każdy celny rzut z pozycji 1,3,5,7,9 przyznajemy 8 pkt, a za celny rzut z pozycji 2,4,6,8,10 przyznajemy 12 pkt. W sumie można zdobyć 100 punktów.

Sprzęt, pomoce: 2 piłki do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Rozmiar piłki – w zależności od etapu szkolenia.



Ryc. 1

4. Gra 1x1 z piłką w ataku

Cel: Próba oceny podejmowania decyzji w grze 1x1 z piłką, umiejętność wygrywania pojedynków 1x1, skuteczność rzutów.

Przebieg: Ćwiczący staje w postawie z piłką na boisku na wysokości linii rzutów za trzy punkty, tyłem do kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna grę 1x1 na drugi kosz. Po skończonym ataku obróca się i staje się atakującym i rozpoczyna atak na drugi kosz. Kontynuacja (Ryc. 4).

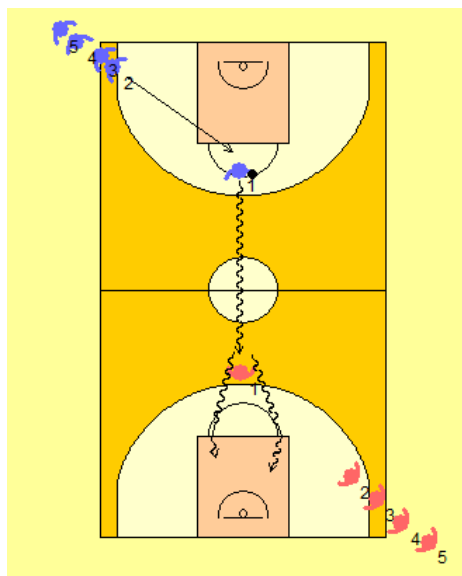
Czas wykonania: 10 minut. W przypadku dużej ilości osób zwiększamy czas próby do 15 minut.

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność podejmowania decyzji jak i skuteczność pojedynków 1x1 z piłką w ataku.

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

Uwagi: Każdy uczestnik może wykonać jeden rzut w akcji. Prawidłowe przejścia. Atakujący, który skończył akcję przechodzi na koniec rzędu.

Modyfikacja: Można wprowadzić element gry po zbiórce z atakowanej tablicy. Rozmiar piłki – w zależności od etapu szkolenia.



Ryc. 4

OBLICZANIE WYNIKU KOŃCOWEGO

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

- **SZKOŁA PODSTAWOWA (9-12 lat) – 800 punktów** (100 za wysokość ciała + 400 z prób motorycznych + 300 punktów z prób technicznych)
- **SZKOŁA PODSTAWOWA (12-14 lat) SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (14-16) – 900 punktów** (100 za wysokość ciała + 400 z prób motorycznych + 400 z prób technicznych)

Wynik końcowy obliczamy dzieląc sumę wszystkich uzyskanych punktów za wysokość ciała, z prób motorycznych oraz technicznych przez liczbę prób. Zatem na wynik końcowy składa się maksymalnie liczba 100 punktów.

Przykład: Kandydat do szkoły ponadpodstawowej uzyskał wynik 80 punktów za wysokość ciała, 240 punktów z prób motorycznych oraz 281 punktów z prób technicznych. Zatem jego łączny wynik to 601 punktów (80+240 + 281) a **wynik końcowy to 67.**

$601/9$ (1 wysokość ciała + 4 próby motoryczne + 4 próby techniczne) = 66,777 punktów ≈ 67

(Zaokrąglamy zawsze na korzyść kandydata)

Kandydat zdobył 67 punktów.

**KWALIFIKACJA UCZNIÓW DO ODDZIAŁÓW
SPORTOWYCH/SZKÓŁ SPORTOWYCH O PROFILU KOSZYKÓWKA
(SZKOŁA PODSTAWOWA, SZKOŁA PONADPODSTAWOWA)**

Zgodnie z wytycznymi po przeprowadzeniu wszystkich prób sprawnościowych zostaje utworzona lista rankingowa z uzyskanymi rezultatami przez poszczególnych kandydatów. Kandydaci z najlepszymi wynikami punktowymi zostają zakwalifikowani do szkolenia sportowego zgodnie z limitem miejsc.

ZAŁĄCZNIK NR 1

Szkoła Podstawowa - Wysokość ciała [cm]			Szkoła Ponadpodstawowa - Wysokość ciała [cm]		
Punkty	Chłopcy	Dziewczęta	Punkty	Chłopcy	Dziewczęta
1	136,0	138,0	1	160,5	155,5
2	136,5	138,5	2	161,0	156,0
3	137,0	139,0	3	161,5	156,5
4	137,5	139,5	4	162,0	157,0
5	138,0	140,0	5	162,5	157,5
6	138,5	140,5	6	163,0	158,0
7	139,0	141,0	7	163,5	158,5
8	139,5	141,5	8	164,0	159,0
9	140,0	142,0	9	164,5	159,5
10	140,5	142,5	10	165,0	160,0
11	141,0	143,0	11	165,5	160,5
12	141,5	143,5	12	166,0	161,0
13	142,0	144,0	13	166,5	161,5
14	142,5	144,5	14	167,0	162,0
15	143,0	145,0	15	167,5	162,5
16	143,5	145,5	16	168,0	163,0
17	144,0	146,0	17	168,5	163,5
18	144,5	146,5	18	169,0	164,0
19	145,0	147,0	19	169,5	164,5
20	145,5	147,5	20	170,0	165,0
21	146,0	148,0	21	170,5	165,5
22	146,5	148,5	22	171,0	166,0
23	147,0	149,0	23	171,5	166,5
24	147,5	149,5	24	172,0	167,0
25	148,0	150,0	25	172,5	167,5
26	148,5	150,5	26	173,0	168,0
27	149,0	151,0	27	173,5	168,5
28	149,5	151,5	28	174,0	169,0
29	150,0	152,0	29	174,5	169,5
30	150,5	152,5	30	175,0	170,0
31	151,0	153,0	31	175,5	170,5
32	151,5	153,5	32	176,0	171,0
33	152,0	154,0	33	176,5	171,5
34	152,5	154,5	34	177,0	172,0
35	153,0	155,0	35	177,5	172,5
36	153,5	155,5	36	178,0	173,0
37	154,0	156,0	37	178,5	173,5
38	154,5	156,5	38	179,0	174,0
39	155,0	157,0	39	179,5	174,5
40	155,5	157,5	40	180,0	175,0
41	156,0	158,0	41	180,5	175,5
42	156,5	158,5	42	181,0	176,0
43	157,0	159,0	43	181,5	176,5
44	157,5	159,5	44	182,0	177,0
45	158,0	160,0	45	182,5	177,5
46	158,5	160,5	46	183,0	178,0
47	159,0	161,0	47	183,5	178,5
48	159,5	161,5	48	184,0	179,0
49	160,0	162,0	49	184,5	179,5

50	160,5	162,5	50	185,0	180,0
51	161,0	163,0	51	185,5	180,5
52	161,5	163,5	52	186,0	181,0
53	162,0	164,0	53	186,5	181,5
54	162,5	164,5	54	187,0	182,0
55	163,0	165,0	55	187,5	182,5
56	163,5	165,5	56	188,0	183,0
57	164,0	166,0	57	188,5	183,5
58	164,5	166,5	58	189,0	184,0
59	165,0	167,0	59	189,5	184,5
60	165,5	167,5	60	190,0	185,0
61	166,0	168,0	61	190,5	185,5
62	166,5	168,5	62	191,0	186,0
63	167,0	169,0	63	191,5	186,5
64	167,5	169,5	64	192,0	187,0
65	168,0	170,0	65	192,5	187,5
66	168,5	170,5	66	193,0	188,0
67	169,0	171,0	67	193,5	188,5
68	169,5	171,5	68	194,0	189,0
69	170,0	172,0	69	194,5	189,5
70	170,5	172,5	70	195,0	190,0
71	171,0	173,0	71	195,5	190,5
72	171,5	173,5	72	196,0	191,0
73	172,0	174,0	73	196,5	191,5
74	172,5	174,5	74	197,0	192,0
75	173,0	175,0	75	197,5	192,5
76	173,5	175,5	76	198,0	193,0
77	174,0	176,0	77	198,5	193,5
78	174,5	176,5	78	199,0	194,0
79	175,0	177,0	79	199,5	194,5
80	175,5	177,5	80	200,0	195,0
81	176,0	178,0	81	200,5	195,5
82	176,5	178,5	82	201,0	196,0
83	177,0	179,0	83	201,5	196,5
84	177,5	179,5	84	202,0	197,0
85	178,0	180,0	85	202,5	197,5
86	178,5	180,5	86	203,0	198,0
87	179,0	181,0	87	203,5	198,5
88	179,5	181,5	88	204,0	199,0
89	180,0	182,0	89	204,5	199,5
90	180,5	182,5	90	205,0	200,0
91	181,0	183,0	91	205,5	200,5
92	181,5	183,5	92	206,0	201,0
93	182,0	184,0	93	206,5	201,5
94	182,5	184,5	94	207,0	202,0
95	183,0	185,0	95	207,5	202,5
96	183,5	185,5	96	208,0	203,0
97	184,0	186,0	97	208,5	203,5
98	184,5	186,5	98	209,0	204,0
99	185,0	187,0	99	209,5	204,5
100	185,5	187,5	100	210,0	205,0

SZKOŁA PODSTAWOWA

CHŁOPCY – 9,10 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

CHŁOPCY – 11,12 LAT				
Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)
100	282	5,8		3,17
99	280		8,8	3,19
98	278	5,9		3,21
97	276		8,9	3,23
96	274	6,0		3,25
95	272		9,0	3,27
94	270	6,1		3,29
93	268			3,30
92	266	6,2	9,1	3,31
91	264			3,32
90	262	6,3	9,2	3,33
89	260		9,3	3,34
88	258	6,4		3,35
87	256		9,4	3,36
86	254	6,5		3,37
85	252	6,6	9,5	3,39
84	250			3,41
83	248	6,7	9,6	3,43
82	246			3,45
81	244	6,8	9,7	3,47
80	242		9,8	3,49
79	240	6,9		3,52
78	238		9,9	3,55
77	236	7,0	10,0	3,59
76	234	7,1		4,02
75	232		10,1	4,06
74	230	7,2	10,2	4,10
73	228	7,3	10,3	4,14
72	226		10,4	4,18
71	224	7,4	10,5	4,22
70	222	7,5	10,6	4,27
69	220		10,7	4,31
68	218	7,6	10,8	4,36
67	216	7,7	10,9	4,51
66	214	7,8	11,0	4,58
65	212		11,1	5,02
64	210	7,9	11,2	5,08
63	208	8,0	11,3	5,14
62	206	8,1	11,4	5,20
61	204	8,2	11,5	5,26
60	202	8,3	11,6	5,33
59	200	8,4	11,7	5,40
58	198		11,8	5,48
57	196	8,5	11,9	5,55
56	194	8,6	12,0	6,03
55	192	8,7	12,1	6,12
54	190	8,8	12,2	6,20
53	188	8,9	12,3	6,25

52	186	9,0	12,4	6,30
51	184	9,1	12,5	6,35
50	182	9,2	12,6	6,40
49	180	9,3	12,7	6,45
48	178	9,4	12,8	6,50
47	176	9,5	12,9	6,55
46	174	9,6	13,0	7,00
45	172	9,7	13,1	7,08
44	170	9,8	13,2	7,12
43	168	9,9	13,3	7,24
42	166	10,0	13,4	7,36
41	164	10,2	13,5	7,42
40	162	10,3	13,6	7,50
39	160	10,4	13,7	8,04
38	158	10,5	13,8	8,19
37	156	10,6	13,9	8,35
36	154	10,7	14,0	8,52
35	152	10,9	14,1	9,10
34	150	11,0	14,2	9,19
33	148	11,2	14,3	9,30
32	146	11,4	14,4	9,51
31	144	11,6	14,5	10,13
30	142	11,7	14,6	10,19
29	140	11,8	14,7	10,38
28	138	12,0	14,8	11,04
27	136	12,2	14,9	11,12
26	134	12,4	15,0	11,29
25	132	12,6	15,1	11,45
24	130	12,8	15,2	12,04
23	128	13,0	15,3	12,17
22	126	13,2	15,4	12,38
21	124	13,4	15,5	12,45
20	122	13,6	15,6	12,04
19	120	13,8	15,7	12,15
18	118	14,0	15,8	12,30
17	116	14,2	15,9	12,38
16	114	14,5	16,0	13,16
15	112	14,7	16,1	13,57
14	110	15,0	16,2	14,43
13	108	15,3		15,35
12	106	15,7	16,3	16,33
11	104	15,9		17,38
10	102	16,0	16,4	18,53
9	100	16,2		20,19
8	98	16,6	16,5	21,59
7	96	17,0		23,56
6	94	17,2		26,17
5	92	17,4		29,09
4	90	17,6		32,43
3	88	18,0		37,16
2	86	18,9		43,17
1	84	19,7		51,38

DZIEWCZĘTA – 9,10 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

DZIEWCZĘTA – 11,12 LAT				
Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100	271		9,3	2,51
99	269	6,5		2,52
98	267		9,4	2,53
97	265			2,54
96	263	6,6	9,5	2,55
95	261			2,56
94	259	6,7	9,6	2,57
93	257			2,58
92	255	6,8	9,7	2,59
91	253			3,00
90	251	6,9	9,8	3,01
89	249	7,0		3,02
88	247		9,9	3,03
87	245	7,1		3,04
86	243		10,0	3,05
85	241	7,2	10,1	3,06
84	239	7,3		3,07
83	237	7,4	10,2	3,08
82	235			3,09
81	233	7,5	10,3	3,10
80	231	7,6	10,4	3,12
79	229			3,13
78	227	7,7	10,5	3,14
77	225	7,8	10,6	3,15
76	223			3,16
75	221	7,9	10,7	3,17
74	219		10,8	3,18
73	217	8,0	10,9	3,19
72	215			3,20
71	213	8,1	11,0	3,22
70	211		11,1	3,24
69	209	8,2	11,2	3,26
68	207	8,3		3,29
67	205		11,3	3,33
66	203	8,4	11,4	3,35
65	201	8,5	11,5	3,38
64	199	8,6	11,6	3,40
63	197		11,7	3,42
62	195	8,7	11,9	3,45
61	193	8,8	12,0	3,48
60	191	8,9	12,1	3,52
59	189	9,0	12,2	3,57
58	187	9,1	12,3	4,01
57	185		12,4	4,09
56	183	9,2	12,5	4,12
55	181	9,3	12,6	4,15
54	179	9,4	12,7	4,19
53	177		12,9	4,25

52	175	9,5	13,0	4,28
51	173	9,6	13,1	4,33
50	171	9,7	13,2	4,37
49	169	9,8	13,3	4,43
48	167		13,4	4,49
47	165	9,9	13,5	4,54
46	163	10,0	13,7	4,59
45	161	10,1	13,8	5,12
44	159		13,9	5,16
43	157	10,2	14,0	5,20
42	155	10,3	14,1	5,26
41	153	10,4	14,2	5,29
40	151	10,5	14,4	5,35
39	149	10,6	14,5	5,46
38	147	10,7	14,6	5,54
37	145		14,7	6,03
36	143	11,0	14,8	6,12
35	141		14,9	6,18
34	139	11,3	15,1	6,27
33	137		15,2	6,37
32	135	11,6	15,3	6,49
31	133		15,4	7,05
30	131	11,9	15,5	7,16
29	129		15,6	7,29
28	127	12,2	15,7	7,39
27	125		15,8	7,58
26	123	12,3	15,9	8,13
25	121		16,0	8,29
24	119	12,4	16,1	8,47
23	117		16,2	9,03
22	115	12,5	16,3	9,17
21	113		16,4	9,35
20	111	12,6		9,47
19	109		16,5	10,03
18	107	12,7		10,29
17	105		16,6	10,40
16	103	12,8		10,50
15	101		16,7	11,00
14	99	12,9		11,18
13	97		16,8	11,31
12	95	13,0		12,07
11	93		16,9	12,46
10	91			13,30
9	89			14,19
8	87		17,0	15,15
7	85			16,18
6	83			17,31
5	81		17,1	20,35
4	79			22,34
3	77			24,57
2	75			27,54
1	73			31,40

SZKOŁA PODSTAWOWA (12-14 lat)

SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (14-16 lat)

CHŁOPCY - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)														
Pkt	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 pkt	75 pkt	80 pkt	100 pkt
Wiek														
12 lat	do 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 47	48 - 50	51 - 53	54 - 56	57 - 59	od 60
13 lat	do 25	26 - 27	28 - 30	31 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 59	od 60
14 lat	do 28	29 - 30	31 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 59	60 - 61	od 62
15 lat	do 31	32 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 60	61 - 62	63 - 64	od 65
16 lat	do 34	35 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 60	61 - 63	64 - 65	66 - 67	od 68
DZIEWCZYNY - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)														
Pkt	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 pkt	75 pkt	80 pkt	100 pkt
Wiek														
12 lat	do 17	18 - 19	20 - 21	22 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 48	49 - 51	od 52
13 lat	do 18	19 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 47	48 - 49	50 - 51	od 52
14 lat	do 20	21 - 22	23 - 25	26 - 28	29 - 31	32 - 34	35 - 37	38 - 40	41 - 43	44 - 46	47 - 49	50 - 51	52 - 53	od 54
15 lat	do 22	23 - 24	25 - 27	28 - 30	31 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 53	54 - 55	od 56
16 lat	do 24	25 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 47	48 - 50	51 - 53	54 - 55	56 - 57	od 58

CHŁOPCY – 13-16 LAT			
Pkt	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)
100			2,47
99	44	7,6	2,49
98			2,51
97		7,7	2,53
96			2,54
95		7,8	2,56
94	43		2,57
93		7,9	2,58
92			2,59
91		8,0	3,00
90	42		3,01
89		8,1	3,02
88			3,03
87		8,2	3,05
86	41		3,07
85		8,3	3,09
84			3,11
83	40	8,4	3,13
82		8,5	3,16
81	39	8,6	3,18
80		8,7	3,20
79	38	8,8	3,22
78		8,9	3,24
77		9,0	3,26
76	37	9,1	3,28
75		9,2	3,31
74		9,3	3,33
73	36	9,4	3,35
72		9,5	3,37
71	35	9,6	3,39
70		9,7	3,41
69	34	9,8	3,43
68		9,9	3,45
67		10,0	3,47
66	33	10,1	3,49
65		10,2	3,52
64	32	10,3	3,55
63		10,4	3,57
62	31	10,5	3,59
61		10,6	4,01
60	30	10,7	4,03
59		10,8	4,05
58	29	10,9	4,07
57		11,0	4,10
56		11,1	4,12
55	28	11,2	4,14
54		11,3	4,16
53	27	11,4	4,18
52		11,5	4,23
51	26	11,6	4,27

50		11,7	4,32
49	25	11,8	4,36
48		11,9	4,41
47	24	12,0	4,46
46		12,1	4,51
45	23	12,2	4,57
44		12,3	5,02
43		12,4	5,08
42	22	12,5	5,14
41		12,6	5,20
40	21	12,7	5,27
39		12,8	5,34
38	20	12,9	5,41
37		13,0	5,48
36	19	13,1	5,56
35		13,2	6,04
34		13,3	6,12
33	18	13,4	6,21
32		13,5	6,30
31	17	13,6	6,40
30		13,7	6,50
29	16	13,8	7,01
28		13,9	7,12
27	15	14,0	7,24
26		14,1	7,37
25	14	14,2	7,50
24		14,3	8,04
23		14,4	8,19
22	13	14,5	8,35
21		14,6	8,52
20	12	14,7	9,10
19		14,8	9,30
18		14,9	9,51
17	11		10,13
16			10,38
15		15,0	11,04
14	10		11,32
13		15,1	12,04
12			12,38
11	9	15,2	13,15
10			13,56
9		15,3	14,42
8	8		15,33
7		15,4	16,31
6			17,35
5	7	15,5	18,49
4			20,15
3		15,6	21,54
2	6		23,50
1		15,5	25,01

DZIEWCZĘTA – 13-16 LAT			
Pkt	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100			2,45
99	37	8,7	2,47
98			2,49
97		8,8	2,50
96			2,51
95		8,9	2,52
94	36		2,53
93		9,0	2,54
92			2,55
91		9,1	2,56
90	35		2,57
89		9,2	2,58
88			2,59
87		9,3	3,00
86	34		3,01
85		9,4	3,02
84			3,03
83		9,5	3,04
82	33	9,6	3,05
81		9,7	3,06
80		9,8	3,07
79	32	9,9	3,08
78		10,0	3,09
77	31	10,1	3,10
76		10,2	3,11
75	30	10,3	3,12
74		10,4	3,13
73	29	10,6	3,14
72		10,7	3,15
71	28	10,8	3,16
70		10,9	3,17
69	27	11,0	3,18
68		11,1	3,19
67	26	11,2	3,21
66		11,3	3,24
65	25	11,5	3,27
64		11,6	3,30
63	24	11,7	3,33
62		11,8	3,36
61	23	11,9	3,38
60		12,0	3,40
59	22	12,2	3,43
58		12,3	3,46
57	21	12,4	3,50
56		12,5	3,54
55	20	12,6	3,58
54		12,7	4,02
53	19	12,8	4,08
52		12,9	4,10

51	18	13,0	4,14
50		13,1	4,19
49	17	13,2	4,23
48		13,3	4,29
47	16	13,4	4,33
46		13,5	4,39
45	15	13,7	4,44
44		13,8	4,50
43	14	13,9	4,56
42		14,0	5,02
41	13	14,2	5,08
40		14,3	5,15
39	12	14,4	5,22
38		14,5	5,26
37	11	14,6	5,30
36		14,8	5,37
35	10	14,9	5,45
34		15,0	5,53
33	9	15,1	6,02
32		15,2	6,11
31	8	15,3	6,21
30		15,5	6,31
29	7	15,6	6,42
28		15,7	6,54
27	6	15,8	7,06
26		15,9	7,19
25	5	16,1	7,32
24		16,2	7,49
23	4	16,3	8,03
22			8,19
21	3	16,4	8,37
20			8,56
19		16,5	9,01
18	2		9,16
17		16,6	9,39
16			9,45
15	1	16,7	10,03
14			10,29
13			10,40
12		16,8	10,57
11			11,15
10			11,28
9			11,40
8		16,9	12,02
7			12,40
6			13,22
5			14,09
4			15,02
3		17,0	16,01
2			17,09
1			18,14

Punktacja prób technicznych (Szkoła Podstawowa, Szkoła Ponadpodstawowa)

SZKOŁA PODSTAWOWA (9-12 lat)

1. 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

4. Kozłowanie slalomem

W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

Punkty	Kozłowanie slalomem czas (s)		
	9 lat	10 lat	11,12 lat
100	9,89 i mniej	9,79 i mniej	9,59 i mniej
90	9,90-10,39	9,80-10,29	9,60-9,79
80	10,40-10,89	10,30-10,79	9,80-9,99
70	10,90-11,39	10,80-11,29	10,00-10,30
60	11,40-11,89	11,30-11,79	10,31-10,99
50	11,90-12,39	11,80-12,29	11,00-11,30
40	12,40-12,89	12,30-12,79	11,31-11,99
30	12,90-13,39	12,80-13,29	12,00-12,30
20	13,40-13,89	13,30-13,79	12,31-12,99
10	13,90 i więcej	13,80 i więcej	13,00 i więcej

5. 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.

**SZKOŁA PODSTAWOWA (12-14 lat), SZKOŁA
PONADPODSTAWOWA (14-16 lat)**

1. Rzut z miejsca

Za każdy celny rzut wolny przyznajemy 10 pkt. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów (10 celnych rzutów wolnych x 10 punktów = 100 punktów)

2. Poruszanie się po boisku z piłką.

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.

3. Skuteczności rzutów z wysoku

Za każdy celny rzut z pozycji 1,3,5,7,9 przyznajemy 8 pkt, a za celny rzut z pozycji 2,4,6,8,10 przyznajemy 12 pkt. W sumie można zdobyć 100 punktów (5 celnych rzutów za 8 punktów + 5 celnych rzutów za 12 punktów = 100 punktów).

4. Gra 1x1 z piłką w ataku

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.