

# **Testy egzaminacyjne (naborowe) do pierwszej klasy Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Biathlonie oraz do pierwszej klasy Gimnazjum z klasami biathlonowymi.**

Polski Związek opracował zestaw testów (8 „motorycznych” i 3 próby „strzeleckie”-8 ocen) służący do oceny sprawności ogólnej i specjalnej biathlonistów. Testy są uniwersalne i mogą być zastosowane do oceny biathlonistów na różnych szczeblach zaawansowania sportowego i we wszystkich kategoriach wiekowych. Wybrane zestawy testów służą również do przeprowadzania egzaminów wstępnych do różnych szczebli szkół oraz klas sportowych w biathlonie.

Podczas egzaminów wstępnych do szkół i klas sportowych przeprowadza się następujące ilości testów:

- Egzamin do SMS(LO)- 5 wybranych testów (4 „motorycznych” i 1 „strzelecki” w postawie leżąc-3 oceny).
- Egzamin do Gimnazjum- 3 wybranych (z 8) testów „motorycznych”.
- Egzamin Szkoły Podstawowej-3 testy motoryczne wybrane z 4( skok z miejsca, 10-skok, 600/1000m, Cooper).

Oceną jest zawsze średnia ilość zdobytych punktów.

## **I. OPIS TESTÓW**

### **TESTY MOTORYCZNE I WYDOLNOŚCIOWE**

1. Moc kończyn dolnych: skok w dal z miejsca obunóż (wykonywany z linii na twardym podłożu, lądowanie na trawę, lub do piaskownicy).Pomiar dokonywany zgodnie z przepisami LA.
2. Wytrzymałość skocznościowa: 10-skok z miejsca (pierwsze odbicie z ustawienia obunóż lub z wykroku, wykonywany naprzemianstronnie L-P noga, lądowanie dowolne na trawie lub do piaskownicy). Pomiar dokonywany zgodnie z przepisami LA.
3. Siła obręczy barkowej: wyciskanie sztangi leżąc 1RM (jedno maksymalne powtórzenie , zaliczamy pełne ugięcie ramion, tj. sztanga max 5 cm od klatki piersiowej).
4. Moc obręczy barkowej: próba wykonywana na trenerze Concept2, zawodnik imituje pracę ramion biegu narciarskiego (bezkrok) w celu uzyskania maksymalnej mocy w ciągu 15 sekund. Zawodnik wykonuje test dwukrotnie. Zaliczamy chwilowy maksymalny wynik, który dzielimy przez masę ciała zawodnika.
5. Bieg na dystansie 600 m kobiety i 1000 m mężczyzn. Zawodnicy wykonuje próbę na stadionie lekkoatletycznym lub w płaskim terenie na zmierzonym dystansie.
6. Test Cooper’a
7. Bieg na nartorolkach na dystansie 5km K/7,5km M (odbywa się na Jamrozowej Polanie na nartorolkach MARWE 610 kółka US6, sprzęt PZBiath.).
8. Pomiar VO2 max (standardowa próba w pracowni wydolności na bieżni mechanicznej).

## TESTY STRZELECKIE (maksymalnie 120 strzałów)

- Oddanie 30 strzałów w postawie strzeleckiej leżąc, ładując pojedynczo, na punkty w układzie 3x10strzałów, każdy 10 strzałów do innej tarczy.
  - Ocenia podlega suma punktów wszystkich strzałów.
  - Ocenie podlega najlepsza dziesiątka strzałów leżąc z ww. 3x10.
  - Ocenie podlega ilość niecelnych strzałów w sprawdzianie leżąc wg zasad biathlonowych(na 30strzałów)
- Oddanie 30 strzałów w postawie strzeleckiej stojąc, ładując pojedynczo, 3x10strzałów, każde 10 strzałów do innej tarczy.
  - Ocenia podlega suma punktów wszystkich strzałów.
  - Ocenie podlega najlepsza dziesiątka strzałów stojąc z ww. 3x10.
  - Ocenie podlega ilość niecelnych strzałów w sprawdzianie stojąc wg zasad biathlonowych (na 30strzałów)
- Test biathlonowy podlegający na trzykrotnym powtórzeniu następującego ćwiczenia. Zawodnik ustawiony jest na linii 2 m przed dywanikiem strzeleckim z karabinem na plecach, naprzeciw dwóch automatów, jeden ustawiony jest na strzelanie w pozycji stojąc, drugi na strzelanie w pozycji leżąc, na sygnał wykonuje 4 krotne strzelanie biathlonowe na zmianę w pozycji leżąc i stojąc, każdorazowo po zakończonym strzelaniu wracając na linię startu (zawodnik przekracza linie startu jedną nogą). Posługiwanie się bronią podczas testu jest zgodnie z zasadami biathlonowymi.
  - Ocenie podlega ilość niecelnych strzałów podczas strzelania biathlonowego 3x20 (L,S,L,S)
  - Ocenie podlega łączny czas sprawdzianu strzelania biathlonowego 3x20 (L,S,L,S), do którego dodajemy za każdy niecelny strzał 5 sekund.

	egzamin do I kl.L.O	egzamin do I kl.Gimnazjum
ocena	średnia punktów	średnia punktów
wybitna	pow.54	pow.44
b.dobra	45-54	35-44
dobra	35-44	25-34
dostateczna	29-34	17-24
słaba	20-28	10-16
zła	pon.25	pon.10

### KRYTERIA EGZAMINACYJNE :

**Egzamin do I klasy SMS(LO)-** 5 testów do wyboru-4 motoryka+1 strzelanie(potrójnie oceniane)kryterium kwalifikacyjne osik kryterium kwalifikacyjne to osiągnięcie **średniej 29 punktów** i więcej.

**Egzamin do I klasy Gimnazjum-** 3 testy motoryczne do wyboru kryterium kwalifikacyjne to osiągnięcie **średniej 17 punktów** i więcej.

**Tabela punktowa testów motorycznych -dziewczeta**

<b>PKT</b>	<b>Wyciskanie sztangi kg</b>	<b>skok w dal z m cm</b>	<b>10skok z miejsca m</b>	<b>bieg 600</b>	<b>moc-trenażer W/kg m.ciała</b>	<b>bieg na nartor min</b>	<b>Test Cooper,a 12min/dyst</b>	<b>VO2max ml/kg/min</b>
<b>100</b>	pow.60kg	pow.245cm	pow.25m	pon.1,43,0	pow.7,5	pon.11,20	pow.3400m	pow.70
<b>90</b>	57-60kg	235-245cm	24,3-25m	1,43,1-1,48,0	7,0-7,4	11,41-11,21	3200-3399m	65-70
<b>80</b>	53-56kg	225-234cm	23,6-24,2m	1,48,1-1,53,0	6,4-6,9	12,00-11,42	3199-3000m	60-64
<b>70</b>	50-52kg	218-224cm	22,9-23,5m	1,53,1-1,57,0	5,7-6,3	12,20-12,01	2999-2900m	55-59
<b>60</b>	47-49kg	210-217cm	22,1-22,8m	1,57,1-2,00,0	5,0-5,6	12,55-12,21	2899-2750m	51-54
<b>50</b>	43-46kg	202-209cm	21,4-22m	2,00,1-2,03,0	4,3-4,9	13,20-12,56	2749-2650m	49-50
<b>40</b>	37-42kg	196-201cm	20,6-21,3m	2,03,1-2,05,5	3,8-4,2	13,53-13,21	2649-2550m	47-48
<b>30</b>	32-36kg	189-195cm	19,8-20,5m	2,05,6-2,08,0	3,4-3,7	14,14-13,54	2549-2400m	45-46
<b>25</b>	29-31kg	181-188cm	19,3-19,7m	2,08,1-2,10,0	2,9-3,3		2399-2300m	
<b>20</b>	26-28kg	171-180cm	18,8-19,2m	2,10,1-2,13,0	2,5-2,8	14,34-14,15	2299-2200m	43-44
<b>15</b>	23-25kg	163-170cm	18,1-18,7m	2,13,1-2,15,0	2,1-2,4		2199-2100m	
<b>10</b>	19-22kg	156-162cm	17,3-18,0m	2,15,1-2,20,0	1,8-2,0	15,00-14,35	2099-2000m	41-42
<b>5</b>	15-18kg	150-155cm	16,6-17,2m	2,20,1-2,25,0	1,5-1,7		1999-1850m	
<b>0</b>	pon.15kg	pon.150cm	pon.16,5m	pow.2,25,0	pon.1,5	pow.15,00	pon.1850m	pon.41

**Tabela punktowa testy motoryczne -chłopcy**

<b>PKT</b>	<b>Wyciskanie sztangi kg</b>	<b>skok w dal z m cm</b>	<b>10skok z miejsca m</b>	<b>bieg 1000 min.</b>	<b>moc-trenażer W/kg</b>	<b>bieg na nartor 7,5km nartor.</b>	<b>Test Cooper,a 12min/dyst</b>	<b>VO2max ml/kg/min</b>
<b>100</b>	pow.105kg	pow.300cm	pow.30m	pon.2,35,0	pow.9,5	pon.14,40	pow.3850m	pow.82
<b>90</b>	100-105kg	290-300cm	29,2-30m	2,35,1-2,41,0	8,9-9,4	14,40-14,55	3700-3849m	78-82
<b>80</b>	91-99kg	279-289cm	28,2-29,1m	2,41,1-2,47,0	8,4-8,8	14,56-15,15	3550-3699m	74-77
<b>70</b>	86-90kg	270-278cm	27,0-28,1m	2,47,1-2,52,0	7,9-8,3	15,15-15,35	3400-3549m	70-73
<b>60</b>	76-85kg	260-269cm	26,1-26,9m	2,52,1-2,58,0	7,3-7,8	15,36-16,00	3200-3399m	66-69
<b>50</b>	66-75kg	245-259cm	25,1-26,0m	2,58,1-3,04,0	6,6-7,2	16,01-16,35	3000-3199m	62-65
<b>40</b>	56-65kg	232-244cm	23,8-25,0m	3,04,1-3,10,0	5,8-6,5	16,36-17,20	2850-2999m	59-61
<b>30</b>	47-55kg	220-231cm	22,5-23,7m	3,10,1-3,20,0	5,2-5,7	17,21-18,00	2650-2849m	56-58
<b>25</b>	41-46kg	209-219cm	21,5-22,4m	3,20,1-3,30,0	5,1-5,6		2520-2649m	
<b>20</b>	36-40kg	194--208cm	20,6-21,4m	3,30,1-3,38,0	4,2-5,0	18,01-18,40	2400-2519m	53-55
<b>15</b>	31-35kg	181-193cm	19,5-20,5m	3,38,1-3,45,0	3,6-4,1		2250-2399m	
<b>10</b>	26-30kg	169-180cm	18,0-19,4m	3,45,1-3,52,0	3,0-3,5	18,01-19,00	2100-2249m	50-52
<b>5</b>	21-25kg	156-168cm	17,0-17,9m	3,52,1-4,00,0	2,3-2,9		1950-2099m	
<b>0</b>	pon.20kg	pon.155cm	pon.17m	pow.4,00,0	pon.2,3	pow.19,00	pon.1950m	pon.50

**Tabela punktowa testy strzeleckie -dziewczeta ,chłopcy**

<b>PKT</b>	<b>10strzałów leżąc(pkt)</b>	<b>30strzałów leżąc(pkt)</b>	<b>Ilość kar 30strz. leżąc(x)</b>	<b>10strzałów stojąc(pkt)</b>	<b>30strzałów stojąc(pkt)</b>	<b>Ilość kar 30strz. Stojąc(x)</b>	<b>TEST STRZEL IL.KAR</b>	<b>TEST STRZ.B czas końcowy</b>
<b>100</b>	97-100pkt	288-300pkt	0	pow.85pkt	pow.240pkt	0	0--3	pon.5,45
<b>90</b>	94-96pkt	278-287pkt	1	80-84pkt	225-240pkt	1	4--5	5,45-6,15
<b>80</b>	92-93pkt	270-277pkt	2--3	75-79pkt	208-224pkt	2--3	6--8	6,16-6,45
<b>70</b>	90-91pkt	262-269pkt	4	69-74pkt	190-207pkt	4	9--11	6,46-7,15
<b>60</b>	88-89pkt	258-263pkt	5--6	63-68pkt	171-189pkt	5--6	12--14	7,16-7,45
<b>50</b>	86-87pkt	251-257pkt	7	57-62pkt	152-170pkt	7	15--18	7,46-8,15
<b>40</b>	84-85pkt	243-250pkt	8--9	50-56pkt	134-151pkt	8--9	19--22	8,16-8,45
<b>30</b>	81-83pkt	235-242pkt	10	43-49pkt	115-133pkt	10--11	23--27	8,46-9,15
<b>20</b>	77-80pkt	227-234pkt	11--12	37-42pkt	101-114pkt	12--13	28--32	9,16-10,00
<b>10</b>	73-76pkt	217-226pkt	13--14	30-36pkt	85-100pkt	14--15	33--37	10,01-10,45
<b>0</b>	pon.73pkt	pon.217pkt	pow.14	pon.30pkt	pon.85pkt	pow.15	pow.37	pow.10,45