

## **Załącznik do testów naborowych – opis wykonania prób w testach specjalistycznych**

### **Klasa IV szkoły podstawowej o profilu badmintona w oddziałach sportowych i szkołach sportowych**

#### **Chwyt forhandowy, backhandowy oraz zmiana uchwytu Fh na Bh**

U zawodników praworęcznych, lewą ręką chwytamy raketkę za trzonek w taki sposób, aby krawędzie obręczy ustawione były prostopadle do podłoża, a rączka skierowana w kierunku tułowia; dłoń prawej ręki z odwiedzionym kciukiem należy ułożyć na powierzchni naciągu i przesunąć wzdłuż trzonka, w kierunku tułowia i objąć rączkę – przy wyprostowanej ręce krawędź górna ramy pokrywa się w przedłużeniu z kością promieniową przedramienia.

Zmiana uchwytu forhandowego na backhandowy polega na przekręceniu rakiety w dłoni w prawą stronę (praworęczni) o około 90° i przesunięciu kciuka na płaską powierzchnię rączki. Rotacja rakiety Fh-Bh-Fh wykonywana jest palcami; pomiędzy palcami/śródręczem a trzonkiem konieczne jest zachowanie wolnej przestrzeni.

#### **Serw backhandowy krótki**

W staniu przodem do siatki, chwyt backhandowy rakiety. Ręka z lotką wysunięta do przodu. Lotka trzymana palcami za pióra. Łokieć ręki trzymającej raketkę jest skierowany do przodu, raketka cofnięta. Uderzenie lotki poprzez wyprost przedramienia zakończony wyprostem nadgarstka. Po uderzeniu lotki zawodnik przyjmuje postawę zasadniczą. Najważniejsze elementy podlegające ocenie znajdują się w tabeli testu umiejętności technicznych.

#### **Forhand Clear**

Próba wykonywana jest z nagrana lotki serwem wysokim forhandowym. Z pozycji zasadniczej w środku kortu, zawodnik wykonuje pracę nóg krokiem odstawno-dostawnym lub przeplatanką do tyłu kortu. W trakcie przemieszczania się następuje przeniesienie łokcia ręki z raketą (na wysokości ramion) za plecy, po dostawieniu nogi zakroczonej z tyłu kortu faza uderzenia zostaje zapoczątkowana ruchem skrętnym i odepchnięciem ze stopy zakroczonej, wyprostem stawu kolanowego oraz rotacją bioder i tułowia; ruch ręki do uderzenia prowadzony jest przez łokieć, który przesuwa się do przodu do góry - na wysokość głowy, a głowica rakiety zostaje odwiedzona za plecy; w trakcie wyprostowania przedramienia, rakieta przenoszona jest do przodu, po wyprostowaniu przedramienia następuje jego rotacja i ruch wykończony jest niepełnym domknięciem nadgarstka; lotka uderzona jest w najwyższym punkcie z chwilowym zatrzymaniem ruchu rakiety w trakcie uderzenia; po uderzeniu rakieta wędruje swobodnie za biodro przeciwne do ręki z raketą;

Zawodnik kończy przeskokiem i krokiem odstawno-dostawnym wraca do środka kortu, kończąc ruch naskokiem do pozycji zasadniczej. Najważniejsze elementy podlegające ocenie znajdują się w tabeli testu umiejętności technicznych.

#### **Forhand drop**

Próba wykonywana jest z nagrana lotki serwem wysokim forhandowym. Z pozycji zasadniczej w środku kortu, zawodnik wykonuje pracę nóg krokiem odstawno-dostawnym lub przeplatanką do tyłu kortu. W trakcie przemieszczania się następuje przeniesienie łokcia ręki z raketą (na wysokości ramion) za plecy, po dostawieniu nogi zakroczonej z tyłu kortu faza uderzenia zostaje zapoczątkowana ruchem skrętnym i odepchnięciem ze stopy zakroczonej, wyprostem stawu kolanowego oraz rotacją bioder i tułowia; ruch ręki do uderzenia prowadzony jest przez łokieć, który przesuwa się do przodu do góry - na wysokość głowy, a głowica rakiety zostaje odwiedzona za plecy; w trakcie wyprostowania przedramienia, rakieta przenoszona jest do przodu, po wyprostowaniu przedramienia następuje jego rotacja i ruch wykończony jest domknięciem nadgarstka; lotka uderzona jest w najwyższym punkcie

płynnym ruchem ruchu rakiety; po uderzeniu rakietą wędruje swobodnie za biodro przeciwne do ręki z rakietą;

Zawodnik kończy przeskokiem i krokiem odstawno-dostawnym wraca do środka kortu, kończąc ruch naskokiem do pozycji zasadniczej. Najważniejsze elementy podlegające ocenie znajdują się w tabeli testu umiejętności technicznych.

### **Klasa I szkoły ponadpodstawowej o profilu badmintona w oddziałach sportowych i szkołach sportowych, oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego**

#### **Dojście do siatki i tyłu kortu do prawych i lewych narożników**

Próba wykonywana z rakietą oraz imitacją uderzeń. Ruch rozpoczynamy pozycją zasadniczą w centralnym punkcie kortu. Zawodnik porusza się krokiem odstawno-dostawnym do 4 narożników za każdym razem wracając do środka kortu, akcentując pozycję zasadniczą naskokiem. Kierunki poruszania się oraz najważniejsze elementy podlegające ocenie znajdują się w tabeli testu umiejętności technicznych.

#### **Powtarzalność – technika uderzeń**

Wszystkie próby wykonujemy w liczbie powtórzeń oraz kierunkach uderzeń wskazanych w tabeli testu.

Uderzenia drop forhand, drop backhand, clear forhand, clear backhand oraz smash forhand wykonujemy pojedynczo z końca kortu po dojściu zawodnika ze środka kortu, poprzedzonego naskokiem do pozycji zasadniczej. Lotka nagrywana jest w momencie wykonania naskoku.

Serw wysoki forhandowy oraz krótki backhandowy wykonujemy z prawego i lewego pola serwisowego kierując lotkę we wskazane w tabeli testu pola.

Drive wykonujemy ze środka kortu z prawej i lewej strony w formie ciągłych serii uderzeń.