

Test kompetencyjny – minimum -24 pkt./30 pkt

Test kompetencyjny obejmuje:

- technikę boksu -- maksymalnie 10 pkt. –

czas reakcji -- maksymalnie 10 pkt.

- zastosowanie techniki boks w pracy na przyrządach - maksymalnie 10 pkt.

Skala ocen testu kompetencji dla uczniów SP SMS w Szczecinie.

1.Technika boks w skali od 2 do 10 pkt.

Ilość punktów	Zakres wymagań
10	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji z 4 ciosów, zdolność do wykorzystania techniki przeciwnika w walce (lewo i praworęcznego). Znajomość technik ataku i obrony nogami.
8	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji z 3 ciosów zarówno w ataku jak i obronie. Umiejętność walki z przeciwnikiem leworęcznym.
6	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji z co najmniej 3 ciosów. Umiejętność stosowania obrony nogami oraz walki w narożniku ringu.
4	Teoretyczna i praktyczna wiedza technik bokserskich stosowanych w półdystansie i dystansie. Umiejętność uderzania przynajmniej 5 kombinacji 2 ciosów.
2	Teoretyczna wiedza na temat różnorodności technik bokserskich stosowanych w walce (techniki ataku i obrony). Praktyczna znajomość zasad poruszania się po ringu. Praktyczna umiejętność podstawowych technik bokserskich w ataku i obronie.

2. Czas reakcji skala od 2 do 10 pkt.

Ćwiczenia z woreczkiem gimnastycznym i piłką tenisową

Ilość punktów	Zakres wymagań
10	Ćwiczenia z woreczkiem (nachwyt) : 3 serii po 10 / 80% udanych Ćwiczenia z piłeczką tenisową (uniki) : 3 serii po 10 / 80 % udanych
8	Ćwiczenia z woreczkiem (nachwyt) : 3 serii po 10 / 60% udanych Ćwiczenia z piłeczką tenisową (uniki) : 3 serii po 10 / 60 % udanych
6	Ćwiczenia z woreczkiem (nachwyt) : 3 serii po 10 / 40% udanych Ćwiczenia z piłeczką tenisową (uniki) : 3 serii po 10 / 40 % udanych
4	Ćwiczenia z woreczkiem (nachwyt) : 3 serii po 10 / 30% udanych Ćwiczenia z piłeczką tenisową (uniki) : 3 serii po 10 / 30 % udanych
2	Ćwiczenia z woreczkiem (nachwyt) : 3 serii po 10 / 20% udanych Ćwiczenia z piłeczką tenisową (uniki) : 3 serii po 10 / 20 % udanych

3. Zastosowanie techniki boksu w pracy na przyrządach skala od 2 do 10 pkt.

Ilość punktów	Zakres wymagań
10	Umiejętność pracy na wszystkich przyrządach; kombinacja 3 ciosów we wszystkich płaszczyznach. Dobra praca na nogach. Umiejętność pracy w dystansie i półdystansie ze zmianą tempa i akcentem. Zmiana technik przy przeciwniku leworęcznym.
8	Umiejętność pracy na wszystkich przyrządach; kombinacja 3 ciosów w dwóch płaszczyznach. Prawidłowa praca na nogach. Uderzanie w dystansie i w półdystansie ze zmianą tempa i akcentem.
6	Umiejętność pracy na worku bokserskim; kombinacja 3 ciosów w dwóch płaszczyznach. Prawidłowa praca na nogach. Uderzanie w dystansie i w półdystansie ze zmianą tempa.
4	Umiejętność pracy na worku bokserskim; kombinacja 2 ciosów w dwóch płaszczyznach. Prawidłowa praca na nogach. Uderzanie w dystansie i w półdystansie.
2	Umiejętność pracy na worku bokserskim; kombinacja 2 ciosów w dwóch płaszczyznach. Uderzanie w dystansie i w półdystansie.