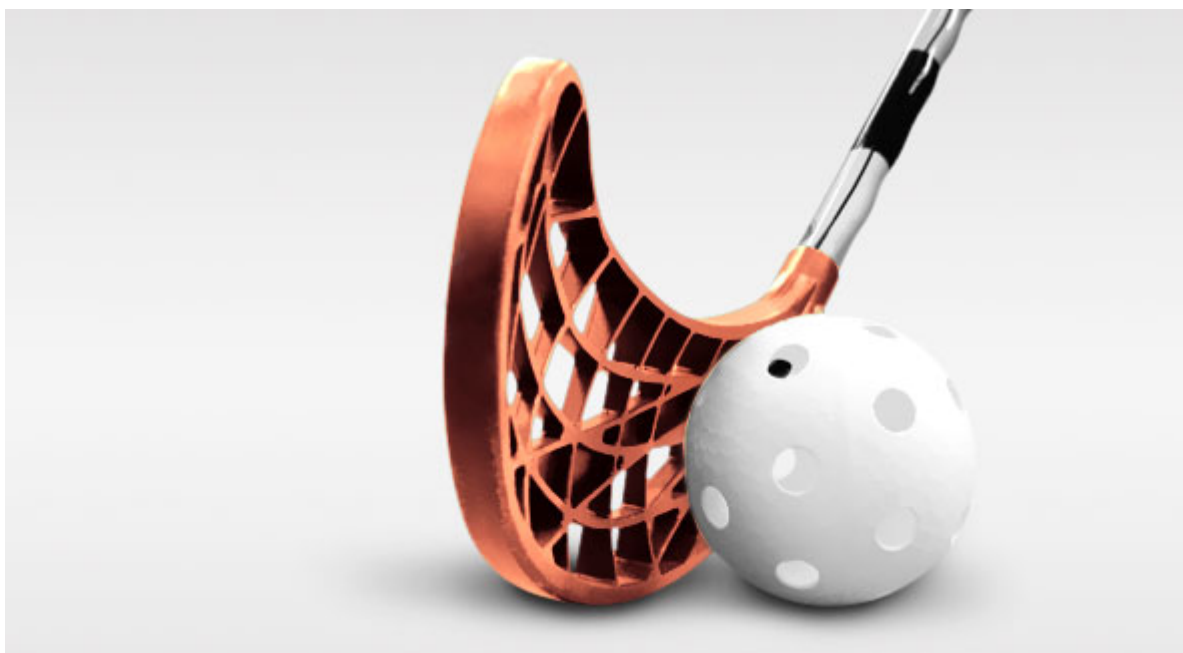


**Special
Olympics**



Grindų riedulio asmeninių įgūdžių testai

Mokymo priemonė



Parengė:

kūno kultūros mokytojas-metodininkas
kūno kultūros mokytojas-metodininkas

G. Čečkauskas
R. Šležys

2021
Kėdainiai

1. Metimas į vartus iš penkių padėčių per 15s.

1. Tikslas:

Įvertinti sportininko metimo taiklumą, taip pat sportininko gebėjimą mušti įvarčius bet koku kampu per ribotą laiką.

2. Įranga:

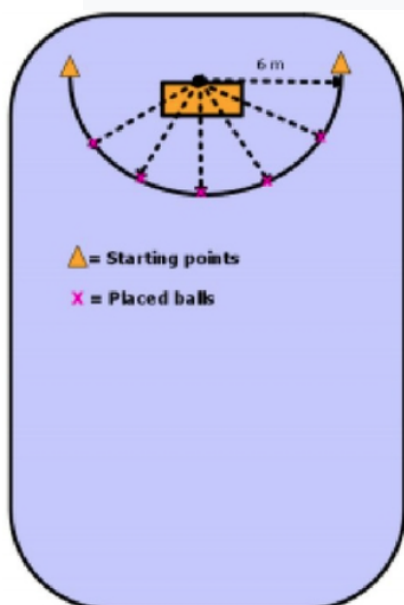
- grindų riedulio lazda;
- 5 kamuoliukai;
- žymekliai;
- chronometras;
- vartai (160 cm x 115 cm)

3. Testo eiga

Kiekvienas kamuoliukas dedamas 6 metrų atstumu nuo vartų linijos centro. Žymekliai turi būti vienodos 30 laipsnių atstumu viena nuo kitos ant įsivaizduojamo puslankio. Sportininkas pasirenka atspirties tašką priklausomai nuo ar jis dešiniarankis, ar kairiarankis. Gavęs duotą signalą, sportininkas juda link pirmojo kamuoliuko ir meta į vartus. Tada sportininkas pereina prie kito kamuoliuko. Yra nustatytas 15 sekundžių laiko limitas atlikti visus 5 metimus.

4. Rezultatas

- Kiekvienas kamuoliukas, kuris visiškai kerta vartų liniją, yra vertas penkių taškų.
- Daugiausia 25 taškai.



2. Kamuoliuko priėmimas ir perdavimas

1. Tikslas:

Įvertinti sportininko valdymą ir taiklumą priimant ir perduodant kamuolį

2. Įranga:

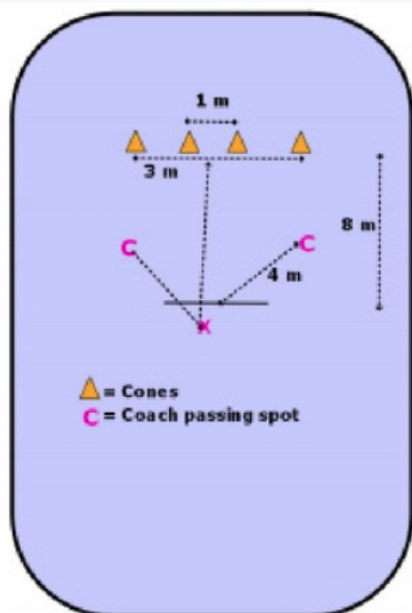
- grindų riedulio lazda;
- 5 kamuoliukai;
- žymekliai;
- matavimo juosta

3. Testų eiga

Sportininkas kamuolį gauna iš trenerio, kuris perduoda kamuolį nuo keturių metrų žymos, arba iš kairėje arba dešinėje pusėje (sportininko pasirinkimas). Tada sportininkas parodo kontrolę sustabdydamas kamuolį. Sportininkas tada atlieka perdavimą iš už 8 metrų linijos. Sportininkas bando perduoti kamuolį tarp kūgių kurios yra 8 metrų atstumu nuo pravažiuojančios linijos. Sportininkas turi penkis bandymus su maksimaliu balu 25 taškai.

4. Rezultatas

- 5 taškai: kontrolė priimant perdavimą, o po to perduodant kamuolį 1 metro zonoje (tarp centrinių kūgių)
- 4 taškai: Kontrolė priimant perdavimą, o po to perduodant kamuolį 3 metrų zonoje (tarp išorinių kūgių, bet ne 1 metro zonoje)
- 3 taškai: nekontroliuojamas perdavimo priėmimas, o vėliau kamuolio perdavimas 1 metro zonoje
- 2 taškai: nekontroliuojamas perdavimo priėmimas, o vėliau kamuolio perdavimas 3 metrų zonoje
- 2 taškai: Kontrolė priimant perdavimą ir kamuolio perdavimą už 3 metrų zonos ribų
- 1 taškas: nekontroliuojama priimant perdavimą ir tada perduodant kamuolį už 3 metrų zonos ribų
- 0 taškų: Nėra kontakto su kamuoliu ir nėra perdavimo.



3. Kamuoliuko valdymas lazda

1. Tikslas:

Įvertinti sportininko greitį ir gebėjimą lazda valdyti kamuolį

2. Įranga:

- grindų riedulio lazda;
- kamuoliukas;
- 10 žymeklių;
- chronometras;
- matavimo juosta

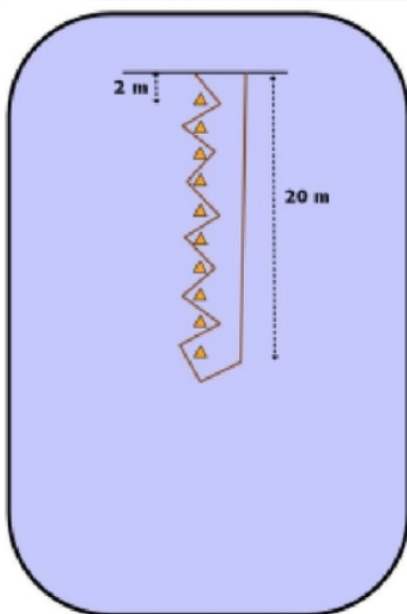
3. Testų eiga

Sportininkas bėga su kamuoliu tarp kūgių, kai sportininkas praeina paskutinį kūgį, jis apsisuka ir eina tiesia linija atgal per starto liniją. Atstumas nuo starto / tikslo linijos iki paskutinio kūgio turi būti 20 metrų. Kūgiai turi būti išdėstyti tiesia linija dviejų metrų atstumu. Laikas sustoja kai sportininkas įveikęs trasą pasiekia starto/tikslo liniją.

4. Rezultatas

Bet koks nepamestas ar pataikytas kūgis prideda papildomą sekundę prie sportininko laiko:

- 25 taškai: laikas mažesnis nei 10,00 sekundžių
- 20 taškų: laikas nuo 10.00 iki 11.99 sekundės
- 15 taškų: laikas nuo 12.00 iki 13.99 sekundės
- 10 taškų: laikas nuo 14.00 iki 15.99 sekundės
- 5 taškai: laikas nuo 16.00 iki 19.99 sekundės
- 0 taškų: laikas virš 20 sekundžių.



4. Lazdos valdymas

1. Tikslas:

Įvertinti sportininko gebėjimą valdyti kamuolį

2. Įranga:

- grindų riedulio lazda
- kamuolys
- chronometras
- juosta (jei lauke nėra tinkamų eilučių)
- matavimo juosta (jei lauke nėra tinkamų eilučių)

3. Testo eiga:

Sportininkas turi kuo daugiau kartų varinėti kamuolį (nuo „backhand“ iki „forhend“) per dvi linijas per 20 sekundžių. Galima naudoti dvi šonines badmintono aikštelės linijas arba ant jos yra pažymėtos dvi linijos grindų su 45 centimetrais tarp jų. Sportininkas turi tris bandymus, iš kurių geriausias skaičiuojamas kaip finalas balas.

4. Rezultatas:

- 25 taškai: daugiau nei 40 driblingų skersai;
- 20 taškų: 35-39 driblingų skersai;
- 15 taškų: 30-34 driblingų skersai;
- 10 taškų: 20-29 driblingų skersai;
- 5 taškai: 10-19 driblingų skersai;
- 0 taškų: 0-9 driblingų skersai.



5. Kamuoliuko valdymas

1. Tikslas:

Įvertinti sportininko valdymą ir taiklumą perkeliant kamuoliuką (keliant perdavimą) per kliūtis;

2. Įranga:

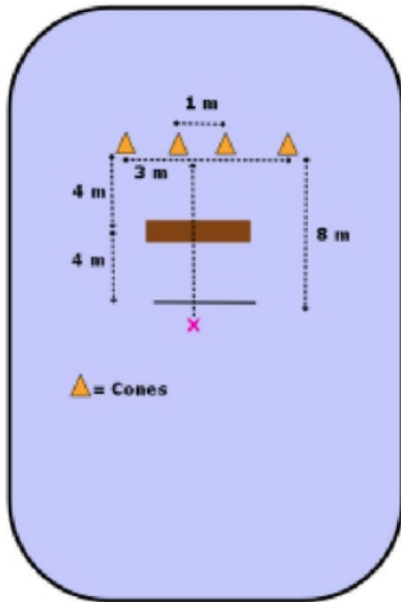
- grindų riedulio lazda
- 5 kamuoliukai
- kliūtis (suoliukas ar kita kliūtis, kurios aukštis 25-30 cm ir ne trumpesnis kaip 3 metrai)
- juosta
- matavimo juosta
- 4 žymeklio kūgiai

3. Aprašymas:

Iš nejudančios padėties 8 metrų atstumu nuo kūgių sportininkas bando apversti kamuolį virš jo kliūtis ir tarp kūgių. Kamuolys turi liesti grindis nusileidimo zonoje (tarp kliūtis ir kūgiai).

4. Rezultatas:

- 5 taškai: apverskite perdavimą per kliūtį, liečiant nusileidimo zoną ir 1 metro zoną (tarp dviejų centrinių kūgių);
- 4 taškai: apverskite perdavimą per kliūtį, paliesdami nusileidimo zoną ir į 3 metrų zoną (tarp dviejų išorinių kūgių, bet ne 1 metro zonoje);
- 3 taškai: apverskite perdavimą per kliūtį, bet toli nuo nusileidimo zonos ir 1 metro zonoje;
- 2 taškai: apverskite perdavimą per kliūtį, bet toli nuo nusileidimo zonos ir 3 metrų zonoje;
- 2 taškai: apverskite perdavimą per kliūtį, liečiant nusileidimo zoną, bet už 3 metrų zonos;
- 1 taškas: kamuolys atsitrenkia į kliūtį, bet nepereina kliūtis;
- 0 taškų: perdavimas praleidžia kliūtį kairėje arba dešinėje pusėje.



6. Metimas į vartus tikslumui

1. Tikslas:

Įvertinti sportininko metimo taiklumą ir gebėjimą pakelti kamuolį.

2. Įranga:

- grindų riedulio lazda
- 5 kamuoliukai
- viso dydžio grindų riedulio vartai (160 cm (plotis) x 115 cm (aukštis))
- Tvirta juosta arba virvė

3. Aprašymas:

Sportininkas atlieka penkis smūgius į vartus, kurie visi turi būti atliekami nuo linijos, esančios penkių metrų atstumu tiesiai priešais vartus.

Jame yra apibrėžtos šešios dalys tikslą virve arba juoste, kaip parodyta aukščiau esančioje diagramoje.

4. Taškai:

- 5 taškai: bet koks metimas, patekęs į viršutinę kairę arba dešinę sekciją
- 3 taškai: bet koks metimas, patekęs į apatinę kairę arba dešinę sekciją
- 2 taškai: bet koks metimas, patekęs į viršutinę vidurinę dalį
- 1 taškas: bet koks metimas, patekęs į apatinę vidurinę dalį
- 0 taškų: bet koks metimas į vartus pro šalį.

Kiekvieno metimo metu, kamuoliukas turi visiškai kirsti liniją į vartus, kad sportininkas gautų taškų. Vienintelė išimtis būtų, jei virvė ar juosta neleistų kamuoliui kirsti vartų linijos. Tokiu atveju,

sportininkui suteikiami taškai už aukštesnę sekciją (neįskaitant pareigų). Rezultatas yra bendras penkių metimų, daugiausiai 25 taškai.

