

## Krajowe kryteria naboru do OSSM

Zawodniczki i zawodnicy będący uczniami OSSM na poziomie szkoły średniej powinni uzyskać:

- minimum II klasę sportową.
- nominację do Kadry Narodowej
- akceptację właściwego trenera Kadry Narodowej
- akceptację wydziału wyszkolenia Polskiego Związku Bokserskiego
- zgodę klubu macierzystego
- zgodę rodziców lub opiekunów prawnych
- zgodę trenera koordynatora OSSM
- zgodę lekarza sportowego
- akceptację dyrekcji właściwej dla OSSM

W wyniku przeprowadzenia testów kwalifikacyjnych zawodnicy i zawodniczki muszą uzyskać następujące wyniki :

- MTSF - 480 – minimum
- test kompetencyjny – 24 pkt. – minimum

Test kompetencyjny obejmuje:

- technikę boksów -- maksymalnie 10 pkt.
- czas reakcji -- maksymalnie 10 pkt.
- zastosowanie techniki boksów w walce -- maksymalnie 10 pkt.

Maksymalna ilość punktów -- 30 pkt.

Skala ocen testu kompetencji dla uczniów L.O. SMS.

### Technika boksów skala 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 obron 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 obron 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.

### **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

### **Zastosowanie technik w walce skala od 2 do 10 pkt.**

Ilość punktów	Zakres wymagań
10	Zastosowanie technik z kombinacji 3 ciosów. Dobra praca w półdystansie. Walka we wszystkich płaszczyznach. Prawidłowy blok z oddaniem ciosów w serii. Dobra praca na nogach.
8	Umiejętność wykorzystania technik w walce z leworęcznym zawodnikiem. Prawidłowa praca w półdystansie.
6	Zastosowanie technik z kombinacji 2 ciosów zarówno w obronie jak i ataku. Prawidłowa praca nóg. Podstawy umiejętności pracy w półdystansie. Umiejętność zadawania prawidłowych ciosów na dół
4	Zastosowanie podstawowych technik obrony i ataku. Uderzenia po obronie.
2	Zastosowanie technik podstawowych w walce. Uderzenia pojedyncze prawą i lewą ręką, techniki bloku ciosu. Prawidłowe poruszanie się po ringu.