

Test sprawnościowy dla kandydatów do klasy sportowej – grupa – piłka nożna chłopcy

Test obejmuje:

1. Bieg sprinterski na dystansie 30 m
2. Skok w dal z miejsca
3. Prowadzenie piłki – zadaniem kandydata jest jak najszybsze przeprowadzenie piłki z linii startu dookoła tyczek A, B, C i D do linii mety
4. Technika specjalna – strzał – zadaniem kandydata jest oddanie strzału na bramkę o wymiarach 7,34x2,44 z odległości 20 m w wyznaczone jej sektory
5. Gra – czas gry 2 x 8 min. – oceniane elementy: technika, taktyka, mobilność, mentalność
6. Test wytrzymałości – bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości na odcinku 20 m

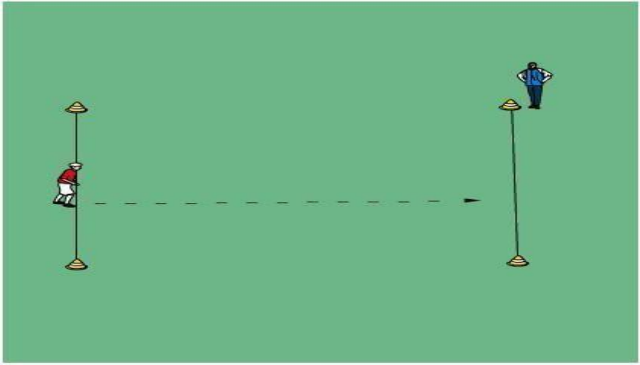
Testy I termin zostaną przeprowadzone **02 czerwca-2022r. o godz. 12⁰⁰** w hali sportowej IV LO. Uczestników obowiązuje posiadanie stroju sportowego.


II termin **07 lipca 2022r. o godz. 12⁰⁰**

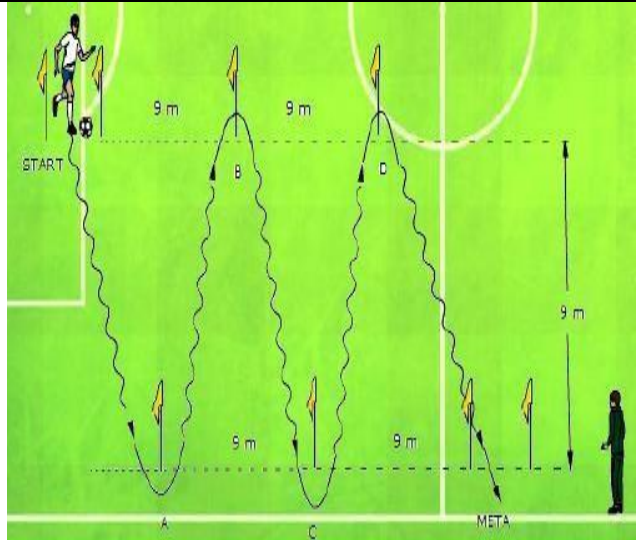
Test sprawnościowy określa wynik punktowy. Max 100 pkt bazowych 1 pkt bazowy= 1 pkt. przy rekrutacji.

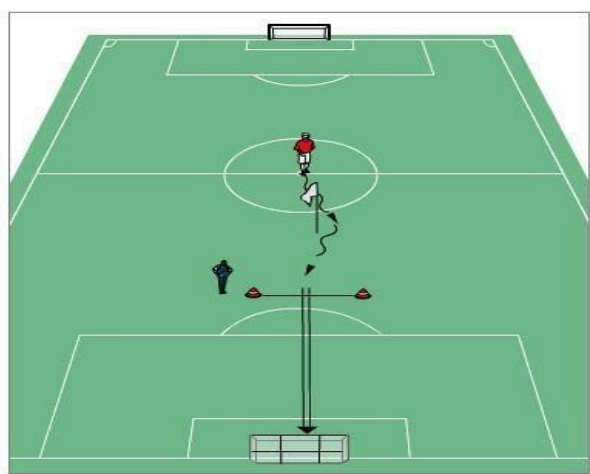
PUNKTACJA:

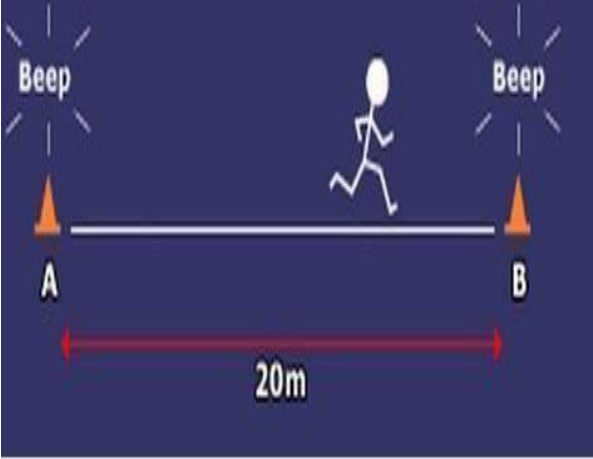
1. **Szybkość:** [Tabela norm](#)
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):** [Tabela norm](#)
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** [Tabela norm](#)
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczbę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy).
Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2.
5. **Beep Test:** [Tabela norm](#)

| 1. SZYBKOŚĆ | GRAFIKA | UWAGI |
|---|--|---|
| <p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p> |  | <p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 10 punktów</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</p> | | |
| <p>Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.</p> |  | <p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p>Max. 5 punktów (tabelka)</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</p> | | |
| <p>Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.</p> |  | <p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)</p> | | |
| <p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,34x2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczonej jej sektory. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zводом i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p> |  | <p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</p> |

| | | |
|--|--|---|
| 6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST) |  | <p>Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między pachołkami. Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachołka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p> |
|--|--|---|

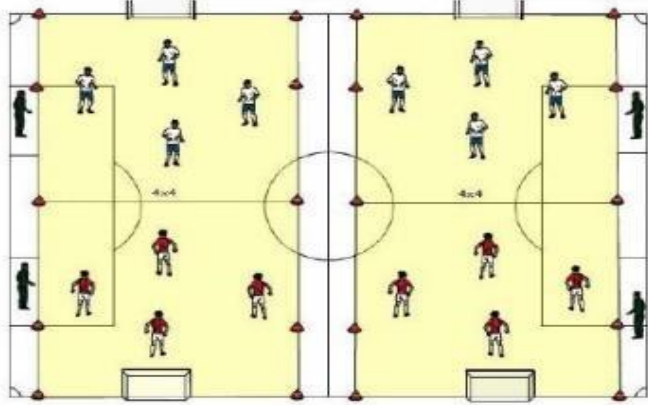
| | | |
|---------------|---|---|
| 5. GRA |  | <p>Oceniane elementy: technika, taktyka mobilność, mentalność</p> <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p> |
|---------------|---|---|

TABELA Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM

PUNKTACJA:

1. Szybkość

| Ocena | Punktacja | Czas CHŁOPCY |
|-------|--------------|-----------------|
| 10 | Bardzo dobra | 4,0''< |
| 8 | Dobra | 4,2'' |
| 6 | Przeciętna | 4,3'' |
| 4 | Słaba | 4,4'' |
| 1 | Bardzo słaba | >4,5'' |

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):

| Ocena | Punktacja | Odległość |
|-------|--------------|-----------|
| 5 | Bardzo dobra | 300+ |

| | | |
|---|--------------|-----------|
| 4 | Dobra | 224-299cm |
| 3 | Przeciętna | 148-223cm |
| 2 | Słaba | 73-147cm |
| 1 | Bardzo słaba | 0-72cm |

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

| Ocena | Punktacja | Czas |
|-------|--------------|-----------------|
| 10 | Bardzo dobra | 13" < |
| 8 | Dobra | 13,01" – 15,01" |
| 6 | Przeciętna | 15,02" – 17,02" |
| 4 | Słaba | 17,03" – 18,03" |
| 1 | Bardzo słaba | >18,04" |

4. Technika specjalna (strzał):

Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy). Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2.

| Ocena | Punktacja |
|-------|--------------|
| 5 | Bardzo dobra |
| 4 | Dobra |
| 3 | Przeciętna |
| 2 | Słaba |
| 1 | Bardzo słaba |

5. Gra:

Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów

Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

| Ocena | Punktacja |
|--------------|-----------|
| Doskonała | 15 |
| Bardzo dobra | 12 – 14 |
| Dobra | 9 – 11 |
| Przeciętna | 6 – 8 |
| Słaba | 3 – 5 |
| Bardzo słaba | 1 – 2 |

6. Beep Test:

| Ocena | Punktacja | (poziom) |
|-------|--------------|----------|
| 10 | Bardzo dobra | >12/2 |
| 8 | Dobra | 9/9-12/2 |
| 6 | Przeciętna | 8/10-9/8 |
| 4 | Słaba | 7/5-8/9 |
| 1 | Bardzo słaba | 6/2-7/4 |