

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-2021r. o godz. 12⁰⁰** w hali sportowej IV LO. Uczestników obowiązuje posiadanie stroju sportowego.

II termin **07 lipca 2020r. o godz. 12⁰⁰**

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

PUNKTACJA:

1. **Szybkość:** [Tabela norm](#)

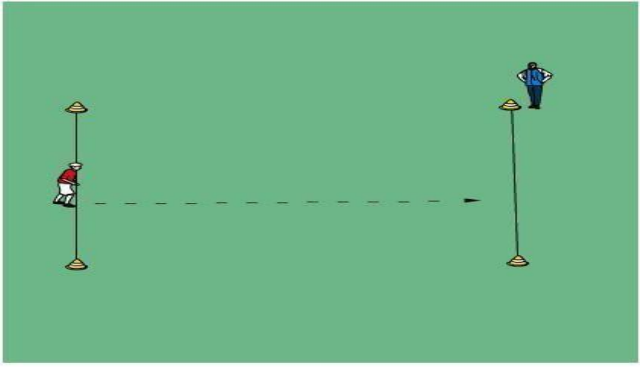
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):** [Tabela norm](#)


3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** [Tabela norm](#)

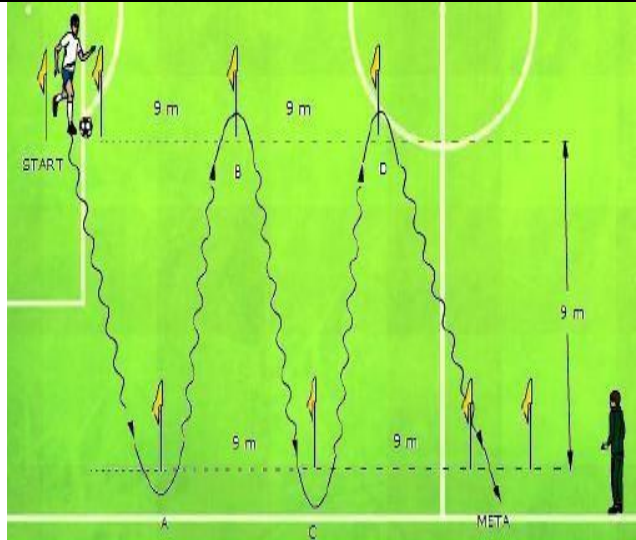
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczbę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy).

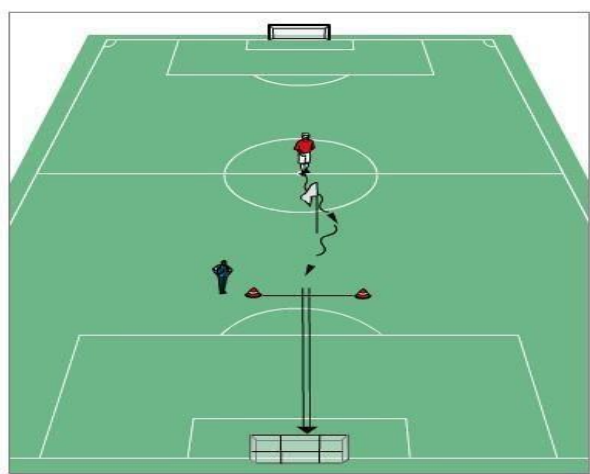
Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2.

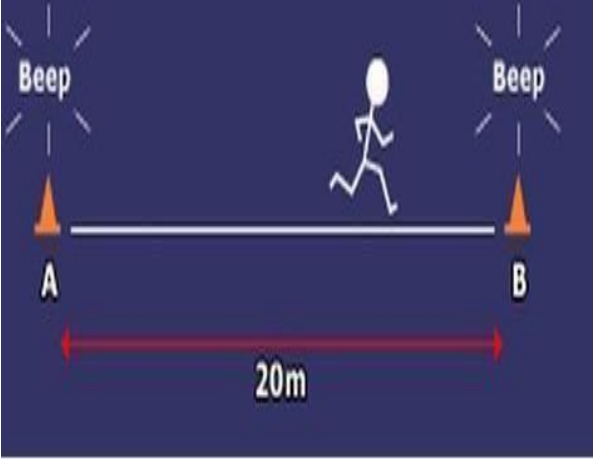
5. **Beep Test:** [Tabela norm](#)

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, minąwszy tyczkę zwozem 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>
--	--	---

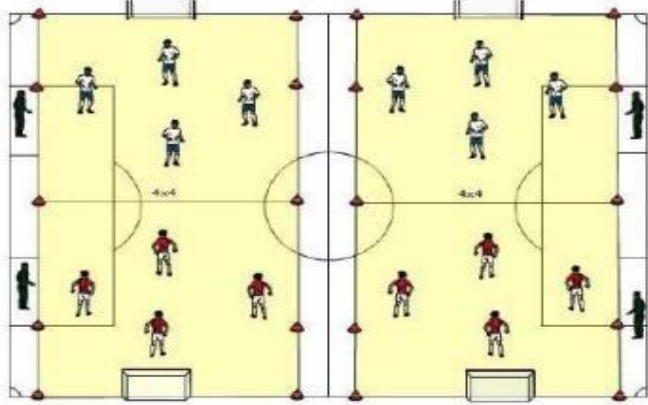
5. GRA		<p>Oceniane elementy: technika, taktyka mobilność, mentalność</p> <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
---------------	---	---

TABELLE 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