



Załącznik nr 7

**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY O PROFILU
PIŁKARSKIM**

MIEJSCE:

Boisko typu Orlik lub sala gimnastyczna.

IŁOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

Minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 osoby na zespół (GRA)

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Gra: – ocena umiejętności w 4 obszarach: Zaangażowanie w grę w ataku, Zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 4
4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

INFORMACJE OGÓLNE:

- **OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 4x4 / 7x7 / 9x9)

- **PIŁKI** - Do testów techniki specjalnej używamy piłki:

- a) rozmiar 4 (350 g) – Podstawówka IV - VI,

- BOISKO DO GRY:

- a) Szkoła Podstawowa IV – VI:

- boisko typu Orlik (**26m × 56m**) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą. Gra odbywa się na połowie boiska (orlik) w poprzek z bramkami ustawionymi na liniach autowych lub

na boisku o wymiarach **30m x 20m**.

- bramki: mini bramki (**max 160cm x 300cm**)

PUNKTACJA:

1. Szybkość: **Tabela norm**

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

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

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



Uczniowie mogą maksymalnie zdobyć 100 punktów z testów sprawnościowych. Minimalnym progiem potrzebnym do zaliczenia testu jest 30 punktów. Do klasy zostaną zakwalifikowani uczniowie, którzy uzyskali najwięcej punktów i osiągnęli minimum.

**TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI
FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM**

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZYNKI

Podstawówka IV - VI

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	5''<
15	Dobra	5,2''
10	Przeciętna	5,4''
5	Słaba	5,6''
1	Bardzo słaba	>5,8''

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):

CHŁOPCY / DZIEWCZYNKI

Podstawówka IV - VI

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	180cm +
4	Dobra	142-179cm
3	Przeciętna	105-141cm
2	Słaba	67-104cm
1	Bardzo słaba	1-66cm

3. Technika specjalna

(prowadzenie piłki):

Podstawówka IV - VI

Ocena	Punktacja	Czas
-------	-----------	------



5	Bardzo dobra	19''<
4	Dobra	19,01'' – 24,1''
3	Przeciętna	24,2'' – 25,5''
2	Słaba	25,6'' – 28,5''
1	Bardzo słaba	>28,6''

4. **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.

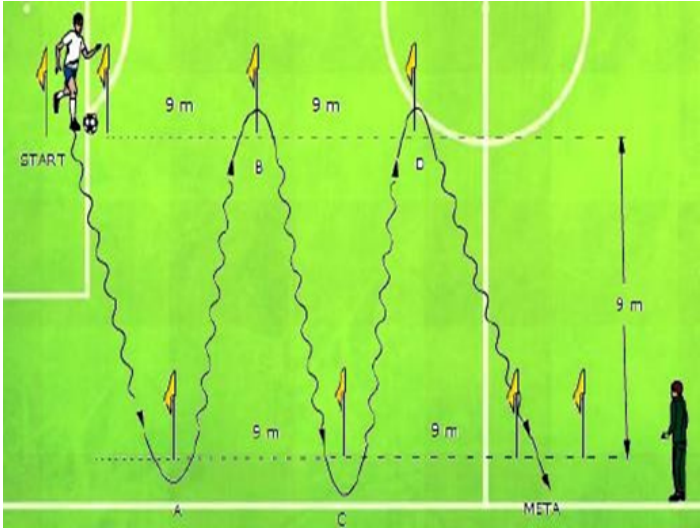
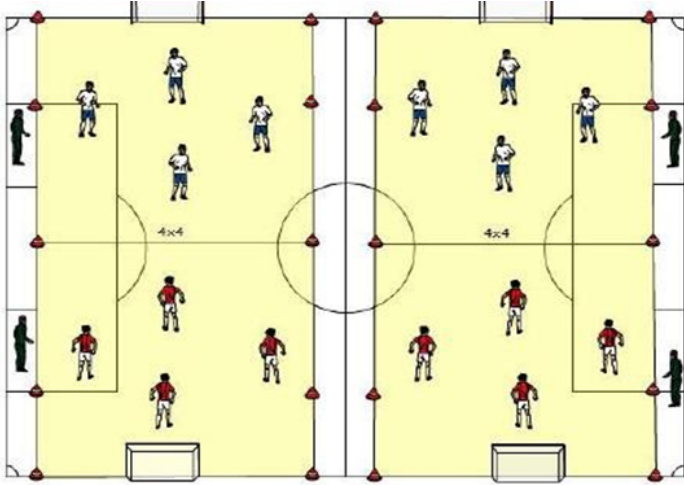
Podstawówka:

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

I. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa IV)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.		Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. Max. 20 punktów
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)		



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.		Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć. Max. 10 punktów (tabelka)
3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)		
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.		W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów. Max. 10 punktów (tabelka)
4. GRA	Wymiary boiska typu Orlik	
Składy 4 osobowe, gra 4/4. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.		Oceniane elementy: 1. Zaangażowanie w grę w Ataku 2. Zaangażowanie w grę w Obronie 3. Współpraca z kolegami 4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling) Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów