

Wymagania, kryteria i terminy przeprowadzenia prób sprawności fizycznej do klasy I oddziału sportowego o profilu piłka nożna

1. Kandydat musi posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania dennego sportu.
2. Kandydat musi posiadać pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie do szkoły lub oddziału.
3. Kandydat wykonuje próby sprawności fizycznej zamieszczone poniżej.

Testy sprawnościowe dla kandydatów do klasy sportowej o profilu piłka nożna

Kandydat wykonuje 5 prób sprawnościowych. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby w poprawny sposób, tj.: np. upadł, poślizgnął się. Za próby sprawnościowe 1-4 można otrzymać od 1 do 6 punktów. W ostatniej próbie, którą jest „Gra” kandydat może otrzymać od 0 do 16 punktów. Maksymalna suma punktów z wszystkich prób wynosi 40.

1.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.

Punktacja:

210cm i więcej – 6 punktów

200 – 209cm – 5 punktów

190 – 199cm – 4 punkty

180 – 189cm – 3 punkty

170 – 179cm – 2 punkty

160 i mniej – 1 punkt

2.Szybkość i zwinność – Bieg zwinnościowy bez piłki

Bieg po slalomie bez piłki

Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek do linii METY. Zawodnik startuje na komendę „GOTÓW – START”. Czas jest zatrzymywany, w momencie gdy kandydat przekroczy linię mety.

Punktacja:

Czas poniżej 7,6 – 6 punktów

Czas 7,6 – 10,1 – 5 punktów

Czas 10,2 – 11,4 – 4 punkty

Czas 11,5 – 12,7 – 3 punkty

Czas 12,8 – 14 – 2 punkty

Czas powyżej 14 – 1 punkt

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.

Punktacja:

Czas poniżej 9 – 6 punktów

Czas 9 – 10,9 – 5 punktów

Czas 11 – 12,9 – 4 punkty

Czas 13 – 14,9 – 3 punkty

Czas 15 – 16,9 – 2 punkty

Czas powyżej 17 – 1 punkt

4.Kontrola nad piłką – Żonglerka piłkarska

Zawodnik rozpoczyna test piłką w rozmiarze 5. Piłka jest upuszczona z rąk lub podniesiona nogą z podłoża. W czasie testu dozwolone jest używanie różnych części ciała. Test kończy się, gdy piłka upadnie na ziemię.

Punktacja:

Powyżej 50 podbić – 6 punktów

41-50 podbić – 5 punktów

31-40 podbić – 4 punkty

21-30 podbić – 3 punkty

11-20 podbić – 2 punkty

10 i mniej podbić – 1 punkt

5.GRA 6x6 lub mniejsza (5x5, 4x4, 3x3)

Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 0 – 4 punkty w każdym z 4 obszarów. Do zdobycia maksymalnie 16 punktów z 4 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.

- Drużyny 6 - osobowe,

- Czas gry to 8 minut.

- Ilość gier maksimum 4, minimum 2.

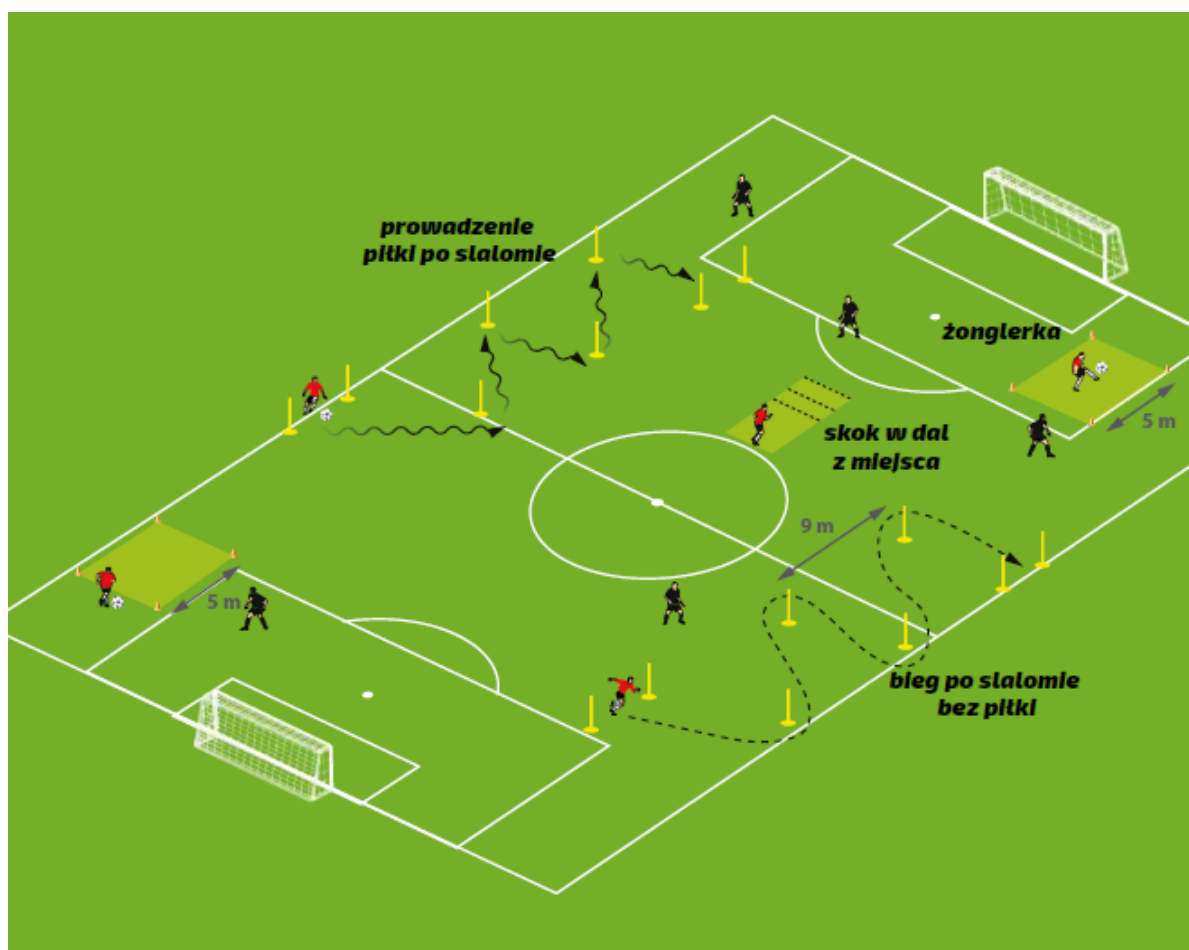
Punktacja:

Obszar 1 – Gra w atakowaniu (0-4 pkt)

Obszar 2 – Gra w bronieniu (0-4 pkt)

Obszar 3 - Zaangażowanie w fazach przejściowych - Przejście A-B, B-A (0-4 pkt)

Obszar 4 – Decyzyjność (podanie, drybling, strzał) – (0-4 pkt)



Terminy:	I termin	17 czerwca 2025	godz. 17.00
	II termin	1 lipca 2025	godz. 17.00

Miejsce: Orlik przy II LO ul Kosynierów Kościuszkowskich 6
(Kandydat musi posiadać strój sportowy, buty na nawierzchnię sztuczną)