

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KLAS SPORTOWYCH

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:

230cm i więcej – 6 punktów

210 – 229cm – 5 punktów

200 – 209cm – 4 punkty

180 – 199cm – 3 punkty

170 – 179cm – 2 punkty

169 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 – 5 punkty w każdym z 4 obszarów. Do zdobycia maksymalnie 20 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 (0-5 pkt)

Obszar 2 – Gra w bronienu (0-5 pkt)

Obszar 3 - Zaangażowanie w fazach przejściowych - Przejście A-B, B-A (0-5 pkt) Obszar

4 – Decyzyjność (podanie, drybling, strzał) – (0-5 pkt)

