

TESTY SPRAWNOŚCIOWE DLA KANDYDATÓW
Do klasy 1 oddziału sportowego w GIMNAZJUM im. Marii Skłodowskiej – Curie
w Kaliszu Pomorskim

PIŁKA NOŻNA (10 godz. WF)

obowiązkowe dla kandydatów do oddziałów sportowych – podczas
postępowania egzaminacyjnego
w naborze na rok szkolny 2016/2017

SPRAWNOŚĆ OGÓLNA:

1. Wytrzymałość – bieg na 1000 m

- start z pozycji wysokiej

punktacja:

10 pkt.	< 3.30,00
9 pkt.	3.30,01 – 3.35,00
8 pkt.	3.35,01 – 3.40,00
7 pkt.	3.40,01 – 3.45,00
6 pkt.	3.45,01 – 3.50,00
5 pkt.	3.50,01 – 3.55,00
4 pkt.	3.55,01 – 4.00,00
3 pkt.	4.00,01 – 4.10,00
2 pkt.	4.10,01 – 4.20,00
1 pkt.	> 4.20,00

2. Szybkość – bieg na 50 m

- start z pozycji wysokiej
- liczy się lepszy wynik z dwóch wykonanych prób

punktacja :

10 pkt.	< 7,00
9 pkt.	7,01 – 7,10
8 pkt.	7,11 – 7,20
7 pkt.	7,21 – 7,30
6 pkt.	7,31 – 7,40
5 pkt.	7,41 – 7,50
4 pkt.	7,51 – 7,60
3 pkt.	7,61 – 7,80
2 pkt.	7,81 – 8,00
1 pkt.	> 8,00

3. Moc – skok w dal z miejsca

- na linii z odbicia obunóż
 - liczy się lepszy skok z dwóch prób
- punktacja :

10 pkt.	> 230 cm
9 pkt.	221 – 229
8 pkt.	211 – 220
7 pkt.	200 – 210
6 pkt.	190 – 199
5 pkt.	180 – 189
4 pkt.	170 – 179
3 pkt.	160 – 169
2 pkt.	150 – 159
1 pkt.	< 149 cm

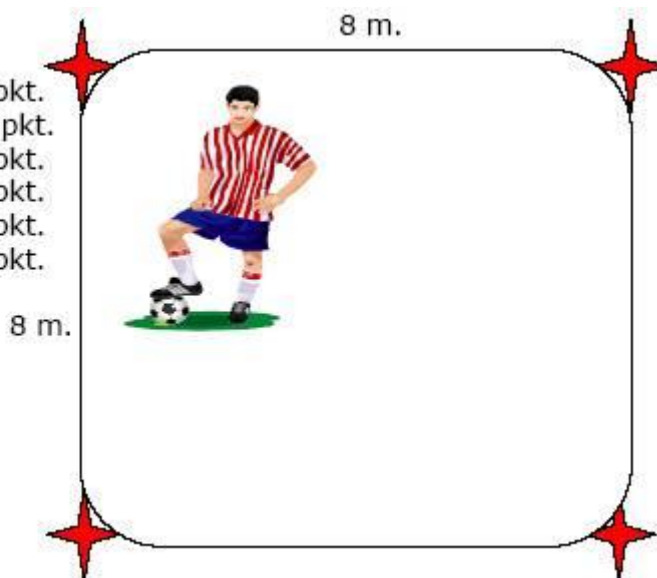
II. Testy sprawności specjalnej

1. ŻONGLERKA PIŁKĄ (noga - głowa)

- próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8 x 8
- zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża
- piłka podbijana jest w cyklu noga - głowa, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką
- wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki w cyklach NOGA – GŁOWA
- 1 cykl = uderzenie nogą + uderzenie głową
- próba trwa 30 sekund

SCHEMAT:

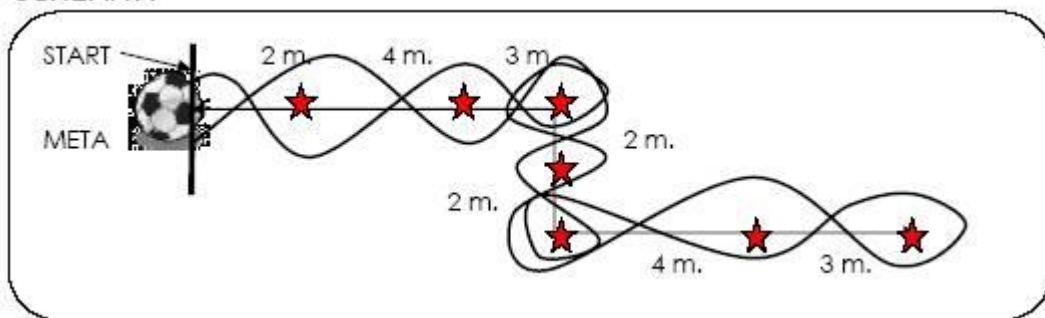
20 – 19 cykli	- 5 pkt.
18 – 17 cykli	- 4 pkt.
16 – 15 cykli	- 3 pkt.
14 – 13 cykli	- 2 pkt.
12 – 10 cykli	- 1 pkt.
ponizej 10 cykli	- 0 pkt.



2. PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM

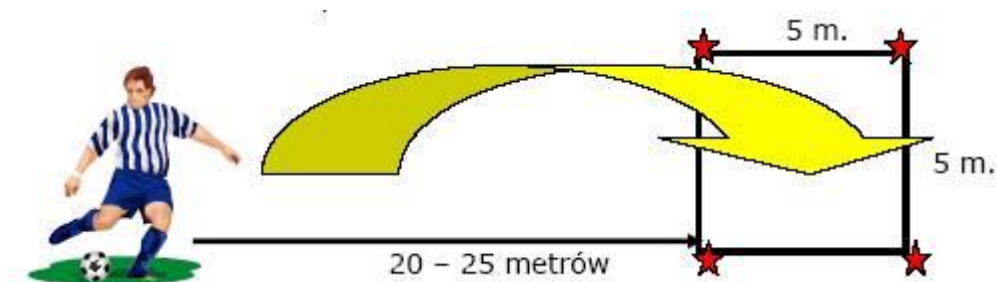
- zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze (40 metrów) wg schematu
- czas mierzony z dokładnością do $1/10$ sekundy
- wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty:
poniżej 20 sekund – 5 pkt.
20,0 – 21,0 – 4 pkt.
21,1 – 22,0 – 3 pkt.
22,1 – 23,0 – 2 pkt.
23,1 – 24,0 – 1 pkt
powyżej 24 sekund – 0 pkt.

SCHEMAT:



3. UDERZENIE PIŁKI DO CELU

- zawodnik uderza stojącą piłkę do celu – kwadratu o bokach 5 x 5
- kwadrat jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 20 m. (zawodnicy do 13 lat)
lub 25 m. (od 14 lat)
- zawodnik wykonuje 6 prób (3 razy lewą i 3 razy prawą nogą)
- 6 - 5 trafień - 5 pkt.
- 4 trafienia - 4 pkt.
- 3 trafienia - 3 pkt.
- 2 trafienia - 2 pkt.
- 1 trafienie - 1 pkt
- 0 trafień - 0 pkt.



4. Uderzenie piłki na odległość

- 3x lewa noga i 3x prawa noga, z miejsca w korytarzu o podstawach 5 m i 20 m
- wynik stanowi suma najlepszej odległości uzyskanej po uderzeniu lewą i prawą nogą podzielona przez dwa

punktacja : 10 pkt.	> 50 m
8 pkt.	46 – 50
6 pkt.	41 – 45
4 pkt.	36 – 40
2 pkt.	31 – 35

III. Sprawdziany dodatkowe

Oprócz pakietu obowiązkowych testów sprawnościowych trenerzy prowadzący sprawnościowy egzamin kwalifikacyjny mogą przeprowadzić dodatkowe sprawdziany specjalistyczne, m.in.:

- małe gry 3 x 3, 4 x 4 (czas gry 2 x 10 min.);
- gry 5 x 5, 8 x 8 (czas gry 2 x 15 min.);
- inne sprawdziany umiejętności technicznych.

Zawodnicy uczestniczący w sprawdzianach będą przez trenerów dodatkowo oceniani podczas gry.

Ocena będzie dotyczyła wybranych elementów działania w grze defensywnej i ofensywnej.

punktacja: do 10 pkt.

Za punkty z prób sprawnościowych układa się listę kandydatów według rankingu od największej do najmniejszej ilości punktów.