

## **TESTY SPRAWNOŚCIOWE DLA KANDYDATÓW DO KLASY 1 GIMNAZJUM SPORTOWEGO – PIŁKA NOŻNA**

**obowiązkowe dla kandydatów do klas sportowych - podczas postępowania  
egzaminacyjnego  
w naborze na rok szkolny 2009/2010.**

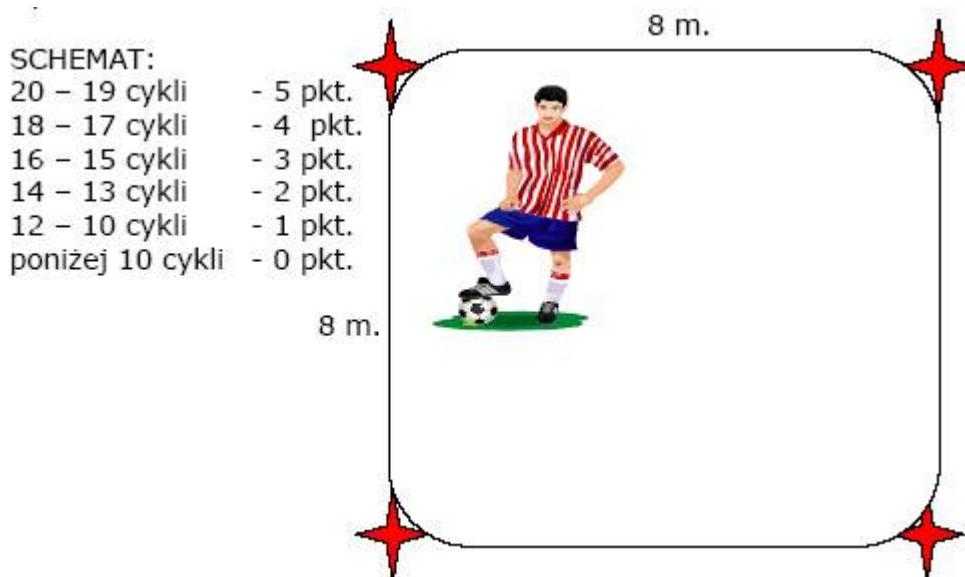
### **I. Testy sprawności ogólnej**

(wybrane z międzynarodowego testu sprawności fizycznej)

- 1. SZYBKOŚĆ** - bieg na 50 metrów
  - start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
  - liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
  - czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
  - próba wykonana na bieżni LA
- 2. WYTRZYMAŁOŚĆ** - bieg na 1000 metrów
  - start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
  - czas mierzony z dokładnością do 1 sekundy
  - próba wykonana na bieżni LA
- 3. MOC** - skok w dał z miejsca
  - na linii z jednoczesnego odbicia obunóż
  - skok mierzony w centymetrach
  - liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
- 4. ZWINNOŚĆ** - bieg 4 x 10 metrów z przenoszeniem klocków
  - start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
  - po pierwszym odcinku zawodnik podnosi klocek i przenosi go na koniec drugiego odcinka
  - zawodnik przenosi 2 klocki, które znajdują się w kołach, klocek nie może być rzucony
  - liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
  - czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy

### **II. Testy sprawności specjalnej**

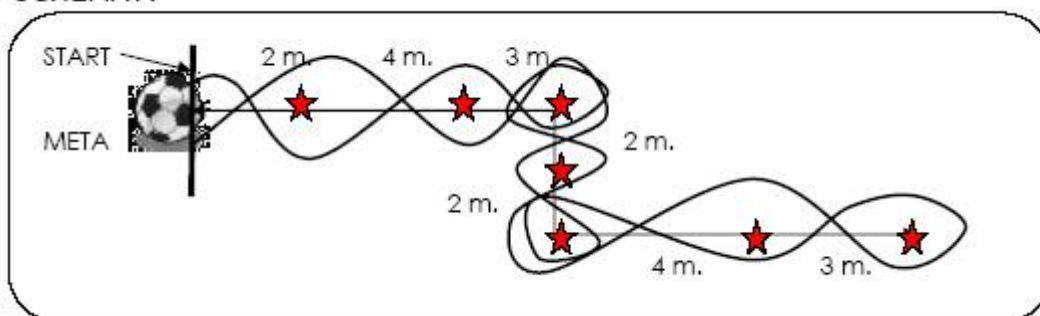
- 1. ŻONGLERKA PIŁKĄ** (noga - głowa)
  - próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8 x 8
  - zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża
  - piłka podbijano jest w cyklu noga - głowa, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką
  - wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki w cyklach NOGA – GŁOWA
  - 1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



## 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.

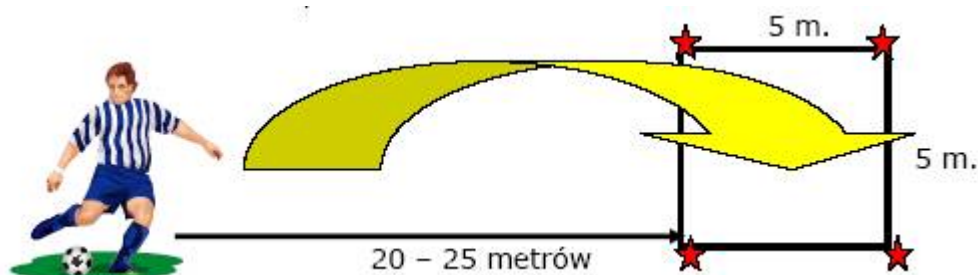
SCHEMAT:



## 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

- z wyznaczonej linii zawodnik wykonuje 2 próby (noga lewa i prawa)
- odległość mierzona w metrach

### 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 dodatkowo oceniani będą przez trenerów podczas gry.

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