

**POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ**

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa
tel. +48 (22) 55 12 300, fax +48 (22) 55 12 240
NIP: 526 17 27 123, KRS: 0000091546
Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy
XII Wydział Gospodarczy KRS

**TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM****PUNKTACJA:****1. Szybkość:**

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
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 / DZIEWCZĘTA

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
10	Bardzo dobra	180cm +
8	Dobra	142-179cm
6	Przeciętna	105-141cm
4	Słaba	67-104cm
2	Bardzo słaba	1-66cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
10	Bardzo dobra	19" ^{<}
8	Dobra	19,01" – 24,1"
6	Przeciętna	24,2" – 25,5"
4	Słaba	25,6" – 28,5"
2	Bardzo słaba	>28,6"

5. **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.



POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa
tel. +48 (22) 55 12 300, fax +48 (22) 55 12 240
NIP: 526 17 27 123, KRS: 000091546
Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy
XII Wydział Gospodarczy KRS

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA
Podstawówka/Gimnazjum/Liceum:

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


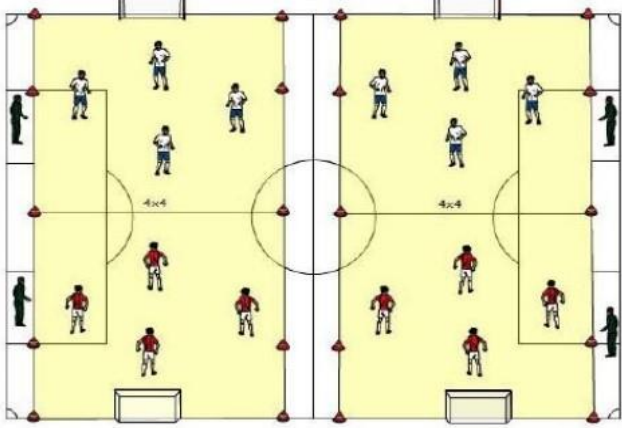


POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa
tel. +48 (22) 55 12 300, fax +48 (22) 55 12 240
NIP: 526 17 27 123, KRS: 000091546
Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy
XII Wydział Gospodarczy KRS

I. SZKOŁA PODSTAWOWA

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
<p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</p> <p>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.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p>Max. 10 punktów (tabela)</p>

<p>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</p>		
<p>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.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabela)</p>
<p>4. GRA</p>	<p>Wymiary boiska typu Orlik</p>	
<p>Składy 4 osobowe, gra 4/4. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaangażowanie w grę w Ataku 2. Zaangażowanie w grę w Obronie 3. Współpraca z kolegami 4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling) <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>