

# **Test sprawności fizycznej do klasy IV Szkoły Podstawowej nr 44 Mistrzostwa Sportowego o specjalności piłka nożna.**

## **MIEJSCE:**

Boisko typu Orlik lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą

(Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe )

## **ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:**

Minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 osoby na zespół (GRA)

## **KOLEJNOŚĆ TESTÓW:**

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Gra:

**Szkoła Podstawowa** – ocena umiejętności w 4 obszarach: zaangażowanie w grę w ataku, zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

## **HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:**

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 4
4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

## INFORMACJE OGÓLNE:

**OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół ( w grach 4x4 )

**PIŁKI** - Do testów techniki specjalnej używamy piłki:

\* Rozmiar 4 (350 g) – Podstawówka,

## BOISKO DO GRY:

\* Szkoła Podstawowa:

Boisko typu Orlik (26m × 56m) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą.

Gra odbywa się na połowie boiska (orlik) w poprzek z bramkami ustawionymi na liniach autowych lub na boisku o wymiarach 30m x 20m.

Bramki: mini bramki (max 160cm x 300cm)



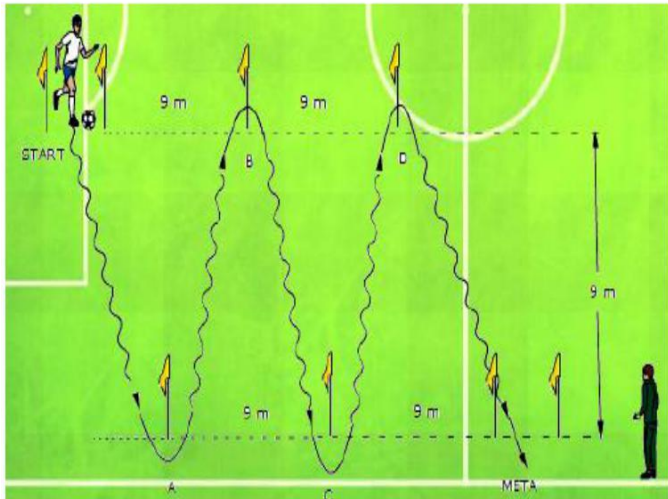
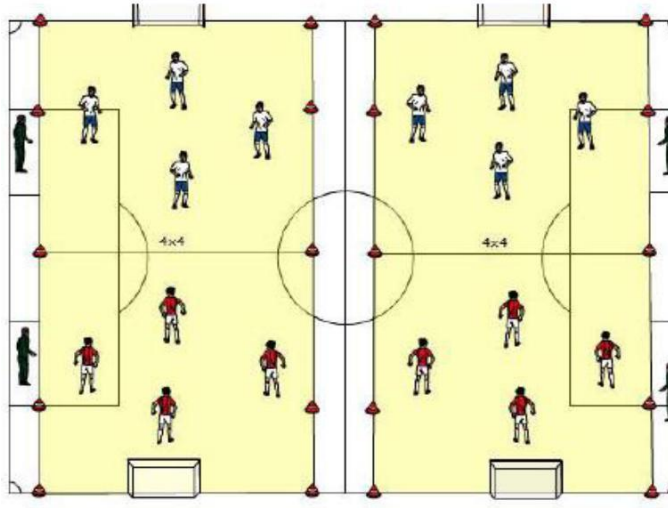
## PUNKTACJA:

1. **Szybkość:**
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):**
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):**
4. **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.

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

# 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><b>Max. 10 punktów</b></p>
<p><b>2. PRÓBA MOCY</b> (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><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>3. TECHNIKA SPECJALNA</b> (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><b>Max. 20 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>4. GRA</b></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.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zaangażowanie w grę w ataku.</li> <li>2. Zaangażowanie w grę w obronie.</li> <li>3. Współpraca z kolegami.</li> <li>4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling).</li> </ol> <p><b>Za każdy element max. 15pkt.</b> <b>Max. 60 punktów</b></p>

**TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM**

**PUNKTACJA:**

**1. Szybkość:**

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas
10	Bardzo dobra	5''<
8	Dobra	5,2''
6	Przeciętna	5,4''
4	Słaba	5,6''
2	Bardzo słaba	>5,8''

**2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):**

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Odległość
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):**

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	19''<
15	Dobra	19,01'' – 24,1''
10	Przeciętna	24,2'' – 25,5''
5	Słaba	25,6'' – 28,5''
1	Bardzo słaba	>28,6''

4. **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.

Podstawówka:

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

**Kwalifikacje do klasy sportowej może uzyskać uczeń, który uzyska wynik minimum 60 pkt.**