

Regulamin prób sprawności fizycznej dla kandydata do przyjęcia w trakcie roku szkolnego do oddziału mistrzostwa sportowego o profilu piłka nożna w Liceum Ogólnokształcącym im. Prymasa Tysiąclecia ks. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Opalenicy

1. Próby sprawności będą przeprowadzone w terminie ustalonym przez Dyrektora szkoły na boiskach obiektu sportowego hotelu Remes, ul. Parkowa 48, Opalenica.
2. Próby sprawności fizycznej przeprowadza Komisja powołana przez Dyrektora Szkoły.
3. Dokumenty wymagane przed przystąpieniem do próby sprawności fizycznej:
 - a) wniosek o przyjęcie do szkoły, do oddziału mistrzostwa sportowego,
 - b) orzeczenie lekarskie potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia kandydata, kwalifikujące do oddziału mistrzostwa sportowego o specjalności piłka nożna wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub przedłożenie aktualnej karty zdrowia sportowca (obowiązujące tylko do przystąpienia do próby sprawności fizycznej). Kandydaci, którzy nie złożą w/w dokumentów, nie będą mogli wziąć udziału w próbach sprawności fizycznej,
 - c) pisemna zgoda rodziców na uczęszczanie dziecka do oddziału mistrzostwa sportowego i jego udziału w próbach sprawności fizycznej oraz treningach, zawodach i obozach sportowych (załącznik do wniosku o przyjęcie do szkoły).
4. Zasady przeprowadzania próba sprawności fizycznej.
 - a) miejsce: boisko pełnowymiarowe (warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe),
 - b) kolejność prób:
 - szybkość,
 - próba mocy (skok w dal z miejsca),
 - technika specjalna (prowadzenie piłki),
 - technika specjalna (strzał do celu),
 - gra – ocena umiejętności w 4 obszarach:
 - zaangażowanie w grę w ataku,

- zaangażowanie w grę w obronie,
 - współpraca z kolegami,
 - decyzyjność (podania, strzał, drybling),
- test wytrzymałości.

c) harmonogram przebiegu prób:

- omówienie z kandydatem prób i zasad.
- próby sprawnościowe,
- test wytrzymałości,
- zakończenie testu,
- podanie wyników testu uczestnikowi nie później niż kolejnego dnia po przeprowadzonej próbie.

d) informacje ogólne:

- do przeprowadzania prób sprawności fizycznej wymagany jest udział minimum 2 trenerów,
- rozmiar i oznakowanie bramek – przy próbie techniki specjalnej (strzał): bramka 7,32m x 2,44m.

3 pkt	5 pkt	3 pkt
1 pkt	1 pkt	1 pkt

- piłki – do prób techniki specjalnej używamy piłek: rozmiar 5 (450g),
- boisko do gry:
 - liczba zawodników 9x9
 - boisko o wymiarach wg przepisów gry w piłkę nożną
 - bramki: 7,32m x 2,44m

e) punktacja:

- szybkość (30m)

Punktacja	Czas
20	4,5''<
16	4,6''
12	4,7''
8	4,8''
5	>4,9''

- próba mocy (skok w dal)

Punktacja	Odległość
10	230cm+
8	179-229cm
6	129-178cm
4	79-128cm
5	0-78cm

- technika specjalna (prowadzenie piłki)

Punktacja	Wynik
10	20''<
8	20,1-21
6	21,1-22
5	22,1-23,5
3	>23,5''

- technika specjalna (strzał)

Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).

3 pkt	5 pkt	3 pkt
1 pkt	1 pkt	1 pkt

- gra

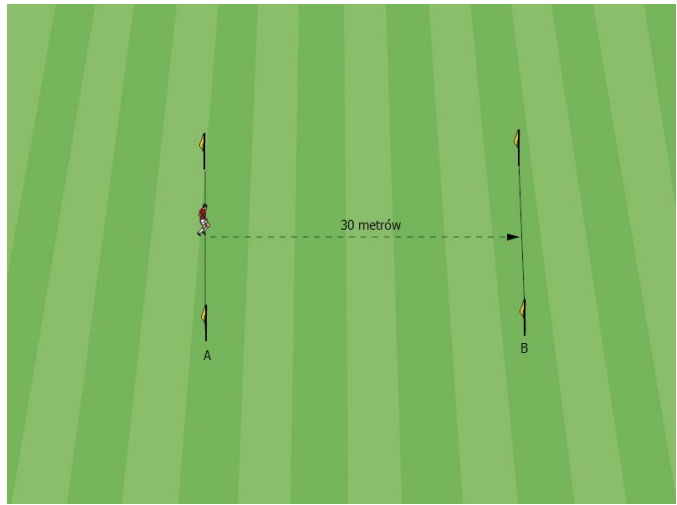
Oceniane są cztery elementy: taktyka, technika, motoryka, cechy wolicjonalne każdy wg poniższej skali, max 15 punktów za każdy element.

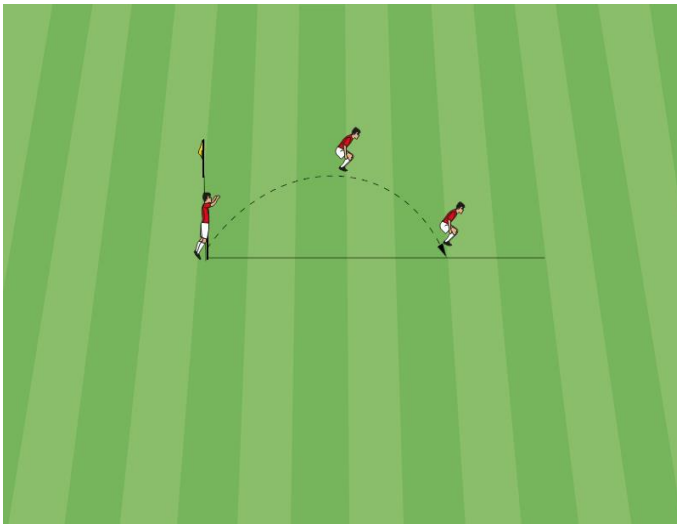
Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1– 2

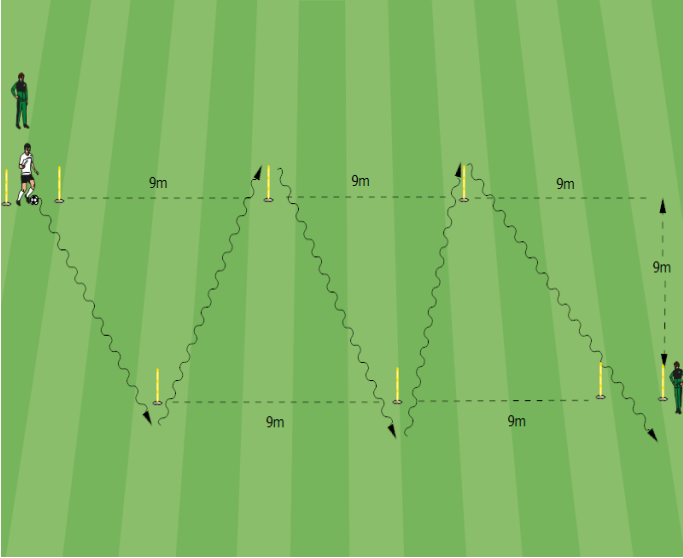
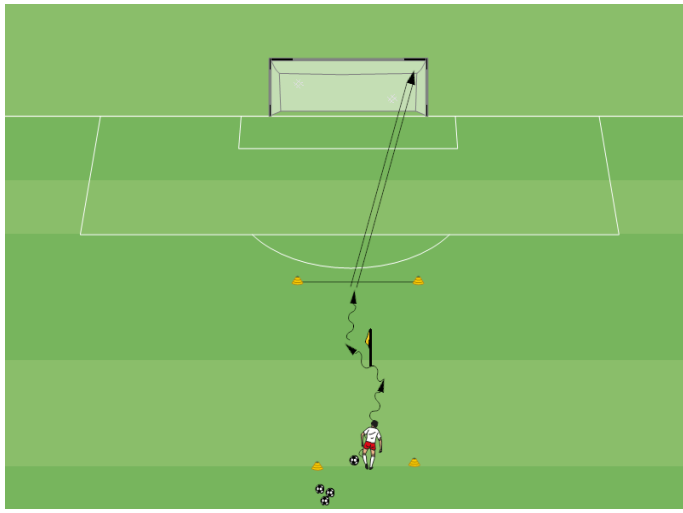
- beep test

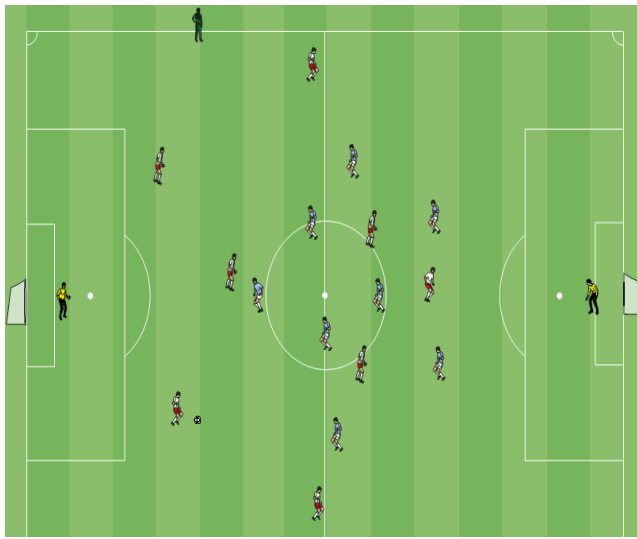
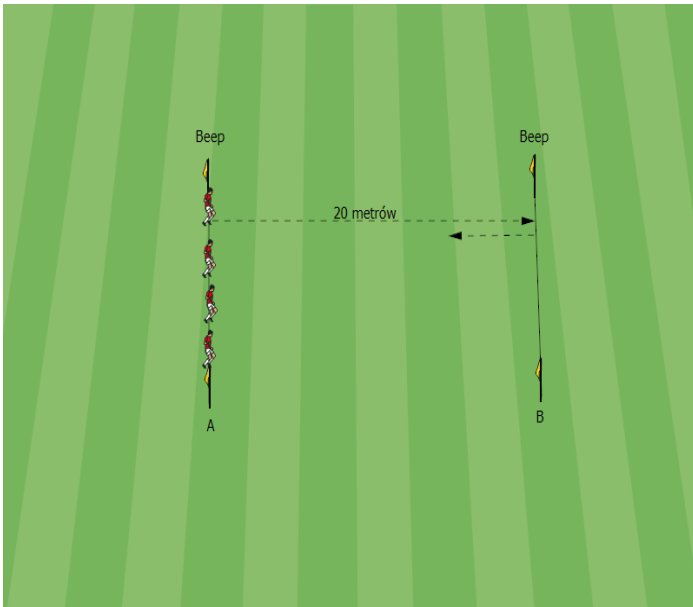
Punktacja	Wynik
5	>10/9
4	8/9-10/9
3	7/6-8/8
2	6/5-7/5
1	5/2-6/4

5. Schematy przebiegu prób sprawnościowych.

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>

2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca 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 lepszy wynik.</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 (tabelka)</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 lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
<p>4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczonej jej sekcji. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał przed linią oznaczającą punkt 20 metrów.</p>		<p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</p>

5. GRA	Boisko typu Orlik	
<p>Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gra w ataku - gra w obronie - gra – współpraca z kolegami - gra – decyzyjność <p style="color: red;">Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
<p>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)</p>		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się szybkość.</p>		<p>Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pachotka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii, kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p style="color: red;">Max. 5 punktów (tabelka)</p>

6. Postanowienia końcowe:

a) maksymalna liczba punktów do zdobycia: 110 punktów,

b) próbę sprawności fizycznej uznaje się za zaliczoną, jeśli kandydat:

- mający dołączyć do klasy pierwszej uzyska 50% wszystkich możliwych punktów do zdobycia,

- mający dołączyć do klasy drugiej uzyska 60% wszystkich możliwych punktów do zdobycia,

- mający dołączyć do klasy trzeciej uzyska 70% wszystkich możliwych punktów do zdobycia,
- mający dołączyć do klasy czwartej uzyska 80% wszystkich możliwych punktów do zdobycia,

c) powołana komisja sporządza arkusz wyników z przeprowadzenia próby sprawności fizycznej, który stanowi załącznik do regulaminu i przedstawia go niezwłocznie dyrektorowi szkoły.