

TESTY SPRAWNOŚCI
DO KLAS SPORTOWYCH SZKOŁY PODSTAWOWEJ I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
ZESPOŁU SZKÓŁ SPORTOWYCH

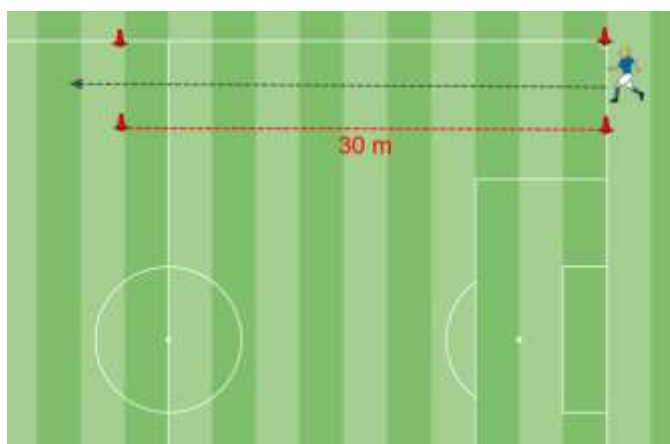
Próba 1: MOTORYKA- SZYBKOŚĆ.

Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Ćwiczący startuje sam bez sygnału. Czas mierzony jest w momencie rozpoczęcia startu przez kandydata.

Uwagi:

Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW: 5



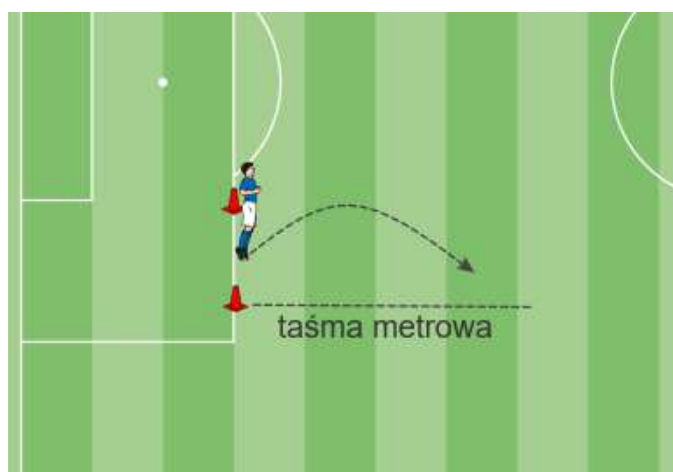
Próba 2: MOTORYKA- PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA).

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 dłuższego.

Uwagi:

Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW: 5



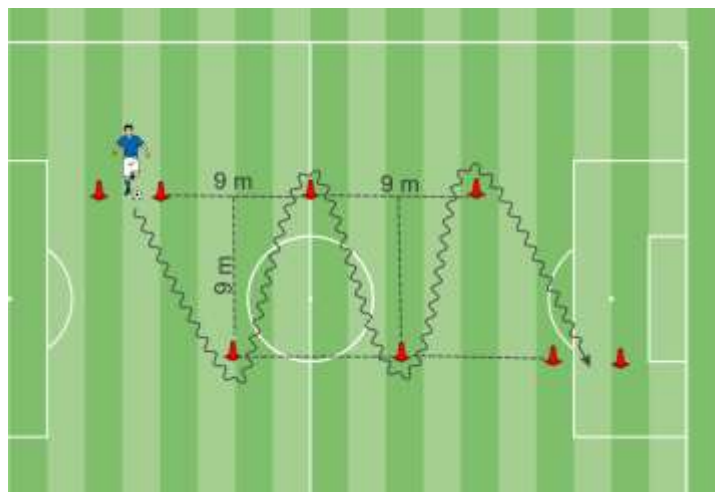
Próba 3: TECHNIKA SPECJALNA- PROWADZENIA PIŁKI.

Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU (bramka z pachołków dookoła pachołków do linii mety (bramka z pachołków). Zawodnik startuje sam czas zaczyna być mierzony w momencie pierwszego kontaktu z piłką przez ćwiczącego. Czas zatrzymywany jest w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.

Uwagi:

W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW: 5



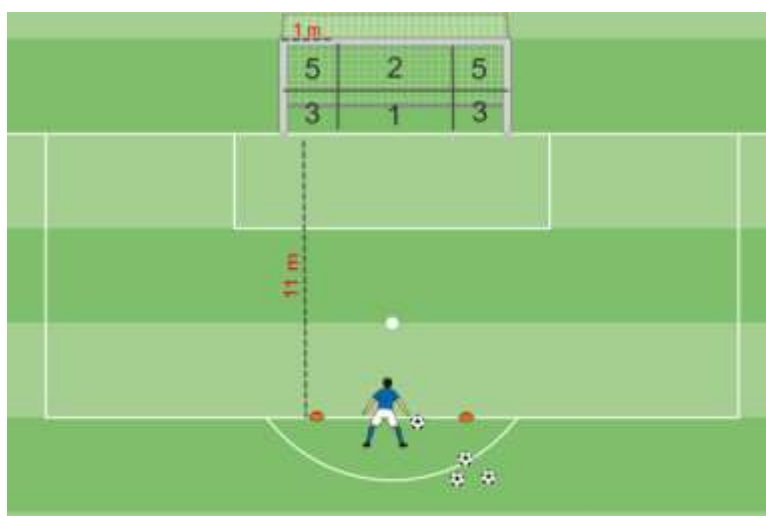
Próba 4: TECHNIKA SPECJALNA- UDERZENIE NA BRAMKĘ

Oddajemy 4 uderzenia na bramkę dwa razy prawą nogą i dwa razy lewą nogą. Sumujemy ilość punktów i dzielimy przez 4. Punktowana jest celność uderzeń wg. Rysunku.

Uwagi:

Gdy wynik próby po podzieleniu wyjdzie np. 4,5 to zaokrąglamy do całości na korzyść ćwiczącego -5.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW: 5



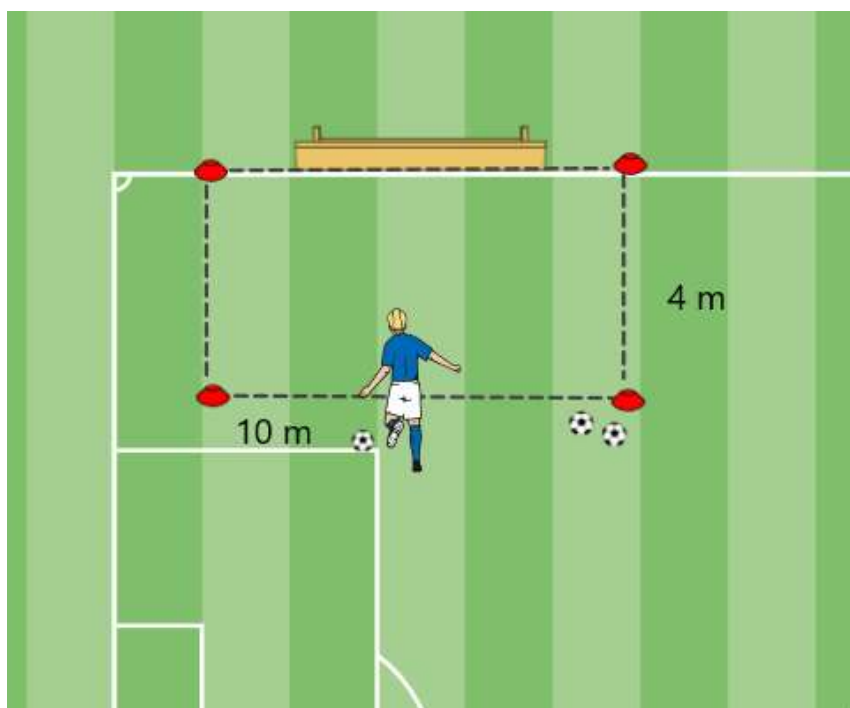
Próba 5: TECHNIKA SPECJALNA- „MISTRZ KRÓTKICH PODAŃ”

Każdy kontakt piłki z ławką zaliczany jest jako jeden punkt, nawet gdy piłka nie wróci za linię początkową. Odbitą od ławki piłkę można przyjąć lub zagrać bezpośrednio z tzw. „pierwszej piłki”. Przy zagrywaniu piłki nie wolno przekroczyć linii początkowej w przeciwnym razie takie zagranie nie zostanie zaliczone. Tylko w przypadku gdy piłka przeleci nad ławką lub z jej boku, można skorzystać z piłki rezerwowej. Dwie piłki rezerwowe leżą na linii początkowej w rogach pola gry. Tylko zawodnik przeprowadzający próbę może wziąć piłkę rezerwową. Wynik to ilość podań, kontaktów z ławką wykonany przez 30 sekund.

Uwagi:

Linia początkowa powinna być wyraźnie zaznaczona (linie boiska).

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW: 5



Próba 6: MAŁA GRA- OBSERWACJA.

Indywidualna ocena kandydata przez obserwację gry. Gra dostosowana do ilości osób biorących danego dnia w testach sprawności.

Kandydata oceniamy według następujących kryteriów:

- a) Gra w ataku:
 - z piłką (podania piłki, przyjęcie piłki, prowadzeni, drybling, uderzenie na bramkę, gra 1 na 1)
 - bez piłki (wyjście na pozycje, rozszerzanie pola gry, komunikacja)
- b) Gra w obronie:
 - asekuracja i przekazywanie
 - skracanie i zwężanie pola gry
 - podwajanie
 - gra 1 na 1
- c) Fazy przejściowe z obrony do ataku i z ataku do obrony.
 - szybkość działań
 - szybkość reakcji
 - odpowiednie zachowania

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW: 5

