

5. TESTY SPRAWNOŚCIOWE

Obowiązkowe dla kandydatów do klas sportowych - podczas postępowania egzaminacyjnego w naborze na rok szkolny 2008/2009.

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 dal 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

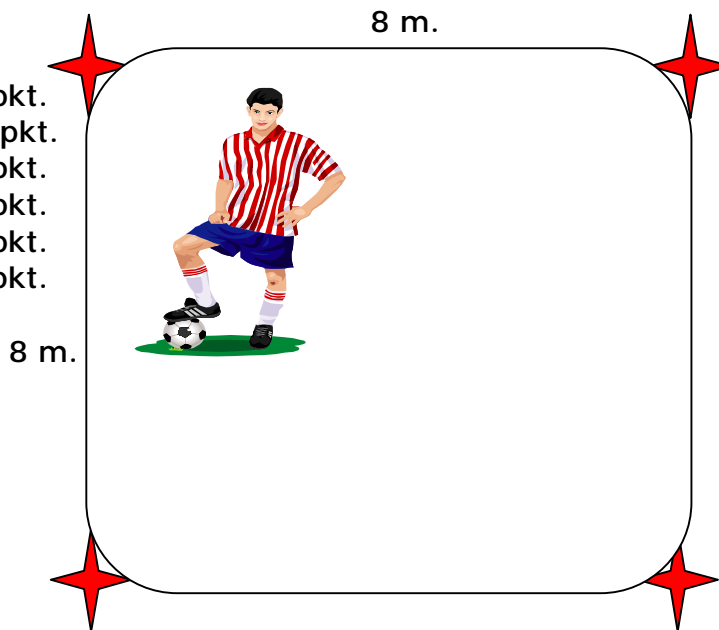
II. Testy sprawności specjalnej

1. ŻONGLERKA PIŁKĄ (noga – głowa)

- próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8 x 8
- zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża
- piłka podbijana 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

SCHEMAT:

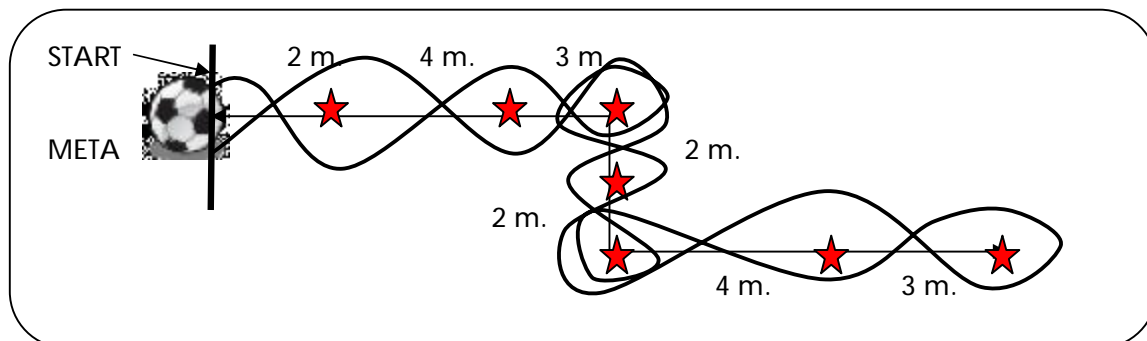
20 – 19 cykli	- 5 pkt.
18 – 17 cykli	- 4 pkt.
16 – 15 cykli	- 3 pkt.
14 – 13 cykli	- 2 pkt.
12 – 10 cykli	- 1 pkt.
poniżej 10 cykli	- 0 pkt.



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.

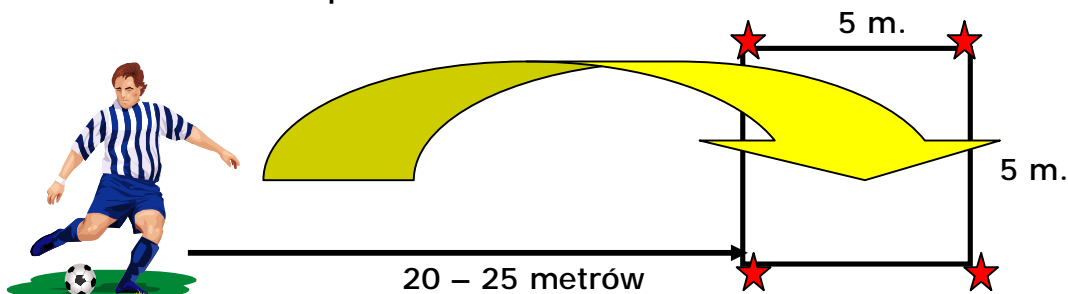
4 trafienia - 4 pkt.

3 trafienia - 3 pkt.

2 trafienia - 2 pkt.

1 trafienie - 1 pkt.

0 trafień - 0 pkt.



4. GRY UPROSZCZONE

- 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.)

Zawodnicy uczestniczący w grach oceniani będą przez trenerów podczas gry. Ocena będzie dotyczyła wybranych elementów działania w grze defensywnej i ofensywnej. Skala punktowa od 0 – 10 punktów. Zawodnicy kandydaci na pozycję bramkarza będą oceniani dodatkowo wg kryteriów ustalonych przez trenera bramkarzy.

III. Sprawdziany dodatkowe

Oprócz pakietu obowiązkowych testów sprawnościowych trenerzy prowadzący sprawnościowy egzamin kwalifikacyjny mogą przeprowadzić dodatkowe sprawdziany ogólnorozwojowe oraz inne specjalistyczne sprawdziany umiejętności technicznych.