

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy sportowej o profilu piłka nożna

Sprawdzian umiejętności motorycznych obejmuje:

I. Skok w dal z miejsca:

a) wykonanie

Uczeń staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość .

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) punktacja

punkty	1	2	3	4	5	6
dziewczęta	>117	118 - 136	137 - 152	153 - 173	174 - 199	<200
chłopcy	>150	151 - 159	160 - 179	180 - 199	200 - 229	<230

II. Bieg zwinnościowy 4x10m:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" uczeń staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) punktacja

punkty	1	2	3	4	5	6
dziewczęta	>16,1	16,0 – 15,1	15,0 – 13,1	13,0 – 12,1	12,0 – 11,1	<11,0
chłopcy	>14,9	14,8 – 13,6	13,5 – 12,3	12,2 – 11,3	11,2 – 9,9	<9,8

Sprawdzian umiejętności specjalnych obejmuje:

1. *Prowadzenie piłki slalomem między chorągiewkami zakończone strzałem na bramkę*
 - oceniana jest technika wykonania,
 - punktacja 0 – 5.

2. *Strzały na bramkę.*
 - oceniana jest technika i celność wykonania,
 - punktacja 0 – 5.

3. *Podania i przyjęcia piki.*
 - oceniana jest technika wykonania,
 - punktacja 0 – 5.

Łączna punktacja za część ogólną i specjalną 27 punktów. Próg zaliczeniowy 15 punktów.