



SMS TYCHY



Szkoła Mistrzostwa Sportowego Tychy

OPIS PRÓB SPRAWNOŚCI
DLA KANDYDATÓW
DO SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO TYCHY
DO KLASY IV

SZKOŁA PODSTAWOWA – piłka nożna (klasa IV)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.		Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. Max. 20 punktów
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAŁ OBUNÓŻ Z MIEJSCA)	GRAFIKA	UWAGI
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.		Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięty. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć. Max. 10 punktów (tabela)



43-100 Tychy
ul. Oświęcimska 51
+48 532 844 338



biuro@smstychy.pl
www.smstychy.pl



NIP:646 295 38 84
REGON:366800435



ING Bank Śląski
18 1050 1399 1000 0090 3122 5791



SMS TYCHY



Szkoła Mistrzostwa Sportowego Tychy

3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)	GRAFIKA	UWAGI
<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>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
4. GRA	Boisko typu Orlik	UWAGI
<p>Składy 5-osobowe, gra 5/5. Czas gry: 8 m. Ilość gier: maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Umiejętność gry w Ataku2. Umiejętność gry w Obronie3. Współpraca z partnerami4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling) <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>



43-100 Tychy
ul. Oświęcimska 51
+48 532 844 338



biuro@smstychy.pl
www.smstychy.pl



NIP:646 295 38 84
REGON:366800435



ING Bank Śląski
18 1050 1399 1000 0090 3122 5791



SMS TYCHY



Szkoła Mistrzostwa Sportowego Tychy

Tabele z normami do zestawu prób sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim:

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,5" <
15	Dobra	4,6" - 5"
10	Przeciętna	5,1" - 5,4"
5	Słaba	5,5" - 5,8"
1	Bardzo słaba	>5,9"

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

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	2,01cm +
4	Dobra	185 - 2cm
3	Przeciętna	170 - 184cm
2	Słaba	165 - 183cm
1	Bardzo słaba	>164cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV

Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	15,5" <
4	Dobra	16,6" - 15,6"
3	Przeciętna	17,4" - 16,7"
2	Słaba	18,2" - 17,5"
1	Bardzo słaba	>18,3"



43-100 Tychy
ul. Oświęcimska 51
+48 532 844 338



biuro@smstychy.pl
www.smstychy.pl



NIP:646 295 38 84
REGON:366800435



ING Bank Śląski
18 1050 1399 1000 0090 3122 5791



SMS TYCHY



Szkoła Mistrzostwa Sportowego Tychy

4. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdą z prób 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.

Szkoła podstawowa

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



43-100 Tychy
ul. Oświęcimska 51
+48 532 844 338



biuro@smstychy.pl
www.smstychy.pl



NIP:646 295 38 84
REGON:366800435



ING Bank Śląski
18 1050 1399 1000 0090 3122 5791