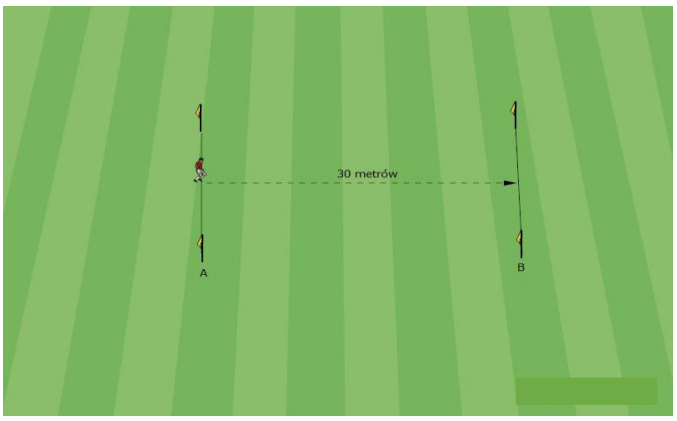
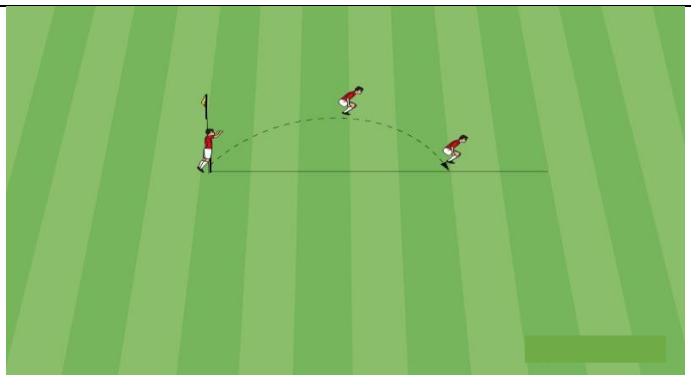
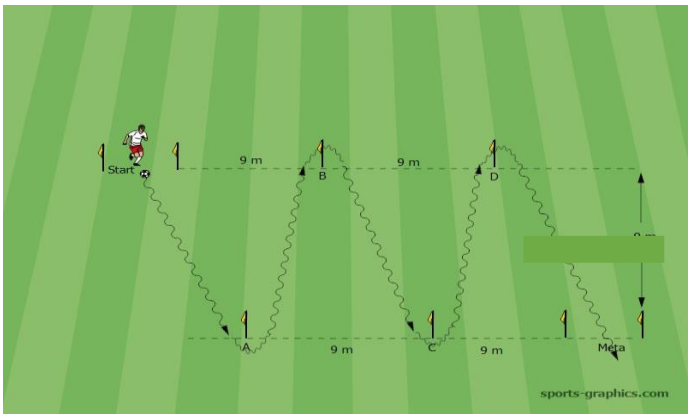
OPIS PRÓB SPRAWNOŚCI
DLA KANDYDATÓW
DO SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO TYCHY
DO KLASY IV

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 DAL 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 pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć. Max. 10 punktów (tabelka)

3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)	**GRAFIKA**	**UWAGI**
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.		W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów. Max. 10 punktów (tabelka)
4. GRA	Boisko typu Orlik	**UWAGI**
Składy minimum 3 osobowe maksimum 5 osobowe 3 v 3, 4 v 4, 5 v 5. Czas gry: 5 minut Ilość gier: 3-4 Przerwa pomiędzy meczami 2 minuty.		Oceniane elementy: 1. Umiejętność gry w **Ataku** 2. Umiejętność gry w **Obronie** 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling) Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów

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
10	Bardzo dobra	2,01cm +
8	Dobra	185 - 2cm
6	Przeciętna	170 - 184cm
4	Słaba	165 -183cm
2	Bardzo słaba	>164cm

3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):**

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV

Ocena	Punktacja	Czas
10	Bardzo dobra	15,5”<
8	Dobra	16,6” – 15,6”
6	Przeciętna	17,4” – 16,7”
4	Słaba	18,2” – 17,5”
2	Bardzo słaba	>18,3”

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