



## Próby sprawnościowe kandydatów do I klasy specjalizacja

### AKROBATYKA z elementami piłki nożnej oraz hokeja.

#### 1. Szybkość – bieg na odcinku 20m.

Kandydat ma za zadanie pokonanie w jak najkrótszym czasie odcinka 20m (rysunek 1). Szybkość wykonania mierzona jest za pomocą systemu fotokomórek WITTY.

O kolejności decyduje czas wykonania próby. Skala punktowa przedstawia się następująco według przedziału czasowego:

PROTRAINUP



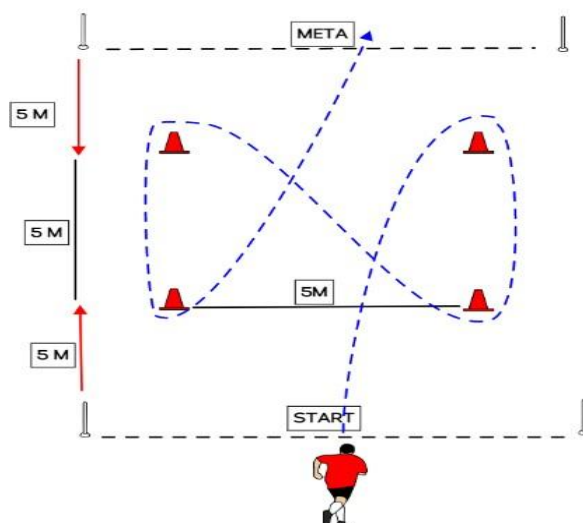
Ocena czasowo-punktowa	1 pkt	2 pkt	3 PKT	4 pkt	5 pkt	6 pkt	7 pkt	8 pkt	9 pkt	10 pkt
	5,00 - poniżej	4,70- 5,00	4,60- 4,70	4,50- 4,60	4,40- 4,50	4,30- 4,40	4,20- 4,30	4,10- 4,20	4,00- 4,10	3,5- 4,0



## 2. Zwinność – bieg wahadłowy

Kandydat ma za zadanie pokonanie w jak najkrótszym czasie trasy biegu. Szybkość wykonania mierzona jest za pomocą stopera. O kolejności decyduje czas wykonania próby. Skala punktowa przedstawia się następująco według przedziału czasowego:

PROTRAINUP




Ocena czasowo-punktowa	1 pkt	2 pkt	3 PKT	4 pkt	5 pkt	6 pkt	7 pkt	8 pkt	9 pkt	10 pkt
	17,00- powyżej	16,00- 17,00	15,50- 16,00	15,00- 15,50	14,50- 15,00	14,00- 14,50	13,50- 14,00	13,00- 13,50	12,50- 13,00	12,00- 12,50



### 3. Skok w dal z miejsca

Polega na odbiciu się sprzed wyznaczonej linii, stojąc na ziemi obiema nogami i oddaniu jak najdłuższego skoku, lądując na obu stopach. O wyniku decyduje uzyskana odległość mierzona w centymetrach według oceny punktowej.

	1 pkt	2 pkt	3 PKT	4 pkt	5 pkt	6 pkt	7 pkt	8 pkt	9 pkt	10 pkt
	100<	105-100	110-105	115-110	120-115	125-120	130-125	135-130	140-135	140>

### 4. Gra 3 v 3 na 4 bramki

Gra 3 v 3 ze strefą uderzenia na bramkę, bez pozycji bramkarza. Czas gry 5 minut minimum 3 mecze testowe. W ocenie biorą udział trenerzy piłki nożnej, którzy oceniają zawodnika na poziomie: ZAANGAŻOWANIA W FAZIE ATAKU, ZAANGAŻOWANIA W FAZIE OBRONY, OGÓLNEJ MOTORYKI PORUSZANIA SIĘ. Maksymalną ilość punktów można otrzymać wg poniższej skali z każdej z faz:

- 1 - SŁABY 5 pkt
- 2 – PRZECIĘTNY 10 pkt
- 3 – DOBRY 20 pkt

OCENA GRY (60 pkt max.) / OCENA JAZDY NA ŁYŻWACH (20 pkt max.)

