

Opis prób sprawnościowych dla Kandydatów do klas IV o profilu PIŁKA NOŻNA do Szkoły Mistrzostwa Sportowego Tychy

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>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</p>
<p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</p>	<p style="text-align: center;">GRAFIKA</p>	<p style="text-align: center;">UWAGI</p>
<p>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.</p>		<p>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)</p>



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 40 x 20	UWAGI
<p>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.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zachowania w fazie Ataku 2. Zachowania w fazie Obrony 3. Ogólna motoryka poruszania się. <p>Za każdy element max. 20 pkt. SUMUJĄC 60 pkt.</p>





PUNKTACJA:

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

1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	5,2<
15	Dobra	5,40" – 5,21"
10	Przeciętna	5,60" – 5,41"
5	Słaba	5,90" – 5,61"
1	Bardzo słaba	>5,91"

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

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Ocena	Punktacja	Odległość
10	Bardzo dobra	180 +
8	Dobra	165 - 179cm
6	Przeciętna	145 - 164cm
4	Słaba	120 -144cm
2	Bardzo słaba	>120 cm





3. Technika specjalna (prowadzenie piłki): CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Ocena	Punktacja	Czas
10	Bardzo dobra	16,00" <
8	Dobra	17,0" – 16,1"
6	Przeciętna	18,0" – 17,1"
4	Słaba	19,0" – 18,1"
2	Bardzo słaba	>19,1"

4. Gra:

Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 3. Do zdobycia maksymalnie 20 punktów za każdą z prób z podanych obszarów (zachowania w fazach ataku i obrony oraz ogólna motoryka poruszania się). 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.

Ocena	Punktacja
Dobry	20
Przeciętny	10
Słaby	5

