

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKA NOŻNA

MIEJSCE: Sala gimnastyczna w Zespole Szkół Drogowo-Geodezyjnych i Licealnych
w Jarosławiu

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Zwinność
4. Technika specjalna (żonglerka)
5. Technika specjalna (podania)
6. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
7. Technika specjalna (uderzenie piłki do celu),
8. Beep Test

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 7
4. Przerwa wypoczynkowa (15 min.)
5. Beep Test,
6. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

Zamieszczone poniżej informacje prezentują elementy sprawności ogólnej i specjalnej, które będzie obejmował test sprawnościowy dla kandydatów do klasy sportowej o profilu piłki nożnej Liceum Ogólnokształcącego oraz punktację za uzyskane wyniki dla chłopców.

1. I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ maks. 50pkt

1. Szybkość - Bieg na 30m 10 pkt

Sposób wykonania: start z pozycji wysokiej na sygnał. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Punktacja:

- 4,3 i mniej - 10 pkt.
- 4,31 - 4,40 - 9 pkt.
- 4,41 - 4,50 - 8 pkt.
- 4,51 - 4,60 - 7 pkt.
- 4,61 - 4,70 - 6 pkt.
- 4,71 - 4,80 - 5 pkt.
- 4,81 - 4,90 - 4 pkt.
- 4,91 - 5,00 - 3 pkt.
- 5,01 - 5,10 - 2 pkt.

- 5,11 – 5,20 - 1 pkt.
5,21 i powyżej - 0 pkt.

2. Zwinność - Bieg po „kopercie” 10 pkt

Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i na sygnał startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę, omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Punktacja:

- 22,0s i mniej - 10pkt.
- 22,1s - 22,5s - 9pkt.
- 22,6s - 23,0s - 8pkt.
- 23,1s - 23,5s - 7pkt.
- 23,6s - 24,0s - 6pkt.
- 24,1s - 24,5s - 5pkt.
- 24,6s - 25,0s - 4pkt.
- 25,1s - 25,5s - 3pkt.
- 25,6s - 26,0s - 2pkt.
- 26,1s - 26,5s - 1pkt.
- 26,6s i mniej - 0pkt.

3. Moc - Skok w dal z miejsca 10 pkt

Kandydat wykonuje skok z odbicia obunóż. Odległość mierzy się od linii startu do najbliższego punktu podparcia. Zawodnik ma trzy próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Punktacja:

- powyżej 250cm - 10pkt.
- 230cm - 249cm - 9pkt.
- 210cm - 229cm - 8pkt.
- 190cm - 209cm - 6pkt.
- 170cm - 189cm - 4pkt.
- poniżej 170cm - 2pkt.

4. Wytrzymałość – Beep test 20 pkt

Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość.

Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachotka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii kończy próbę.

Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.

Punktacja:

>12/2	20 pkt
11 – 12/2	18 pkt
10 – 11	16 pkt
9 – 10	14 pkt
8 – 9	10 pkt
7 – 8	8 pkt
6 – 7	4 pkt
<6	2 pkt

II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ maks. 50 pkt**1. Żonglerka piłki 10 pkt****Wykonanie:**

Kandydat rozpoczyna żonglowanie piłki z podłoża w kwadracie o wymiarach 5 x 5 m. Żonglujemy piłkę tylko i wyłącznie stopą (na przemian, prawa lewa). Czas trwania zadania 30 sekund. Dwie próby – punktowana lepsza. Podczas próby oceniana jest także technika wykonania.

Uwagi:

Czas zostaje zatrzymany po upływie 30 sekund lub w momencie kontaktu piłki z podłożem oraz przy przekroczeniu linii wyznaczających wykonanie zadania.

Punktacja:

30 i więcej	10 pkt
25-29	9 pkt
20-24	8 pkt
15-19	6 pkt
10-14	4 pkt
10 i mniej	0 pkt

2. Odbicia piłki od ściany 10 pkt**Wykonanie:**

Zawodnik musi uderzać piłkę, wyłącznie wewnętrzną częścią stopy o ścianę. Odległość uderzającego od ściany nie może być mniejsza niż 5 m. Piłkę należy uderzać bez przyjęcia na przemian prawa, lewa noga. Zawodnik wykonuje dwie próby, każdą przez 30 s. Podczas próby oceniana jest liczba odbić, a także technika wykonania.

Punktacja:

20 i więcej	10 pkt
18-19	9 pkt
16-17	8 pkt
14-15	6 pkt
12-13	4 pkt
12 i mniej	2 pkt

3. Drybling zakończony strzałem 15 pkt

Wykonanie:

Ćwiczący ma za zadanie w jak najkrótszym czasie przeprowadzić piłkę slalomem pomiędzy tyczkami tam i z powrotem na dystansie 40 m i zakończyć celnym strzałem do bramki o wymiarach 2x3 m. Liczy się czas oraz celność i technika wykonania strzału. Próbę wykonuje się dwa razy. Wynik końcowy stanowi lepszy rezultat. Odliczanie czasu rozpoczyna się wraz z pierwszym ruchem badanego, a kończy w momencie gdy ćwiczący odda strzał na bramkę.

Czas (S) poniżej 18 15 pkt

18-20 12 pkt

21-22 10 pkt

23-24 8 pkt

25-26 4 pkt

27 i więcej 0 pkt

4. Uderzenie piłki do celu 15 pkt

Wykonanie:

Zawodnik uderza stojącą piłkę do celu, kwadratu o bokach 5 x 5. Piłka przed wpadnięciem w kwadrat nie może odbić się od podłoża.

Kwadrat jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 20 m - zawodnik wykonuje 5 prób dowolną nogą.

Za każde celne trafienie kandydat otrzymuje 3 punkty.

W sumie za część ogólną i specjalną testu sprawnościowego kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów rekrutacyjnych.

Maksymalna ilość punktów - sprawność ogólna: 50 pkt.

Maksymalna ilość punktów - sprawność specjalna: 50 pkt .

Próg zaliczeniowy testu wynosi 60 punktów!!!

Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie egzaminów sprawnościowych odpowiedni sprzęt sportowy (koszulka, spodenki ew. Dresy obuwie halowe zmienne) oraz dokument potwierdzający tożsamość.