**Testy sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej**

Kandydaci do klasy sportowej o profilu piłka nożna zostaną poddani pomiarowi wysokości ciała oraz masy ciała, a także 3 testom sprawności ogólnej i 3 testom sprawności specjalnej.

**Testy sprawności fizycznej ogólnej**

***1. Bieg na 30 m – szybkość***

Miejsce: boisko szkolne

Wykonanie: Ćwiczący ustawia się na wyznaczonej linii w pozycji wysokiej. Start na gwizdek , liczy się lepszy czas z dwóch wykonanych prób, czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.



|  |  |
| --- | --- |
| Wartość | Punktacja |
| 4,7 i mniej  | 5 |
| 4,8 – 5,1 | 4 |
| 5,2 – 5,4 | 3 |
| 5,5 – 5,8 | 2 |
| 5,9 – 6,2 | 1 |
| 6,3 i więcej | 0 |

***2. Bieg po kopercie – zwinność***

Miejsce: boisko szkolne lub sala sportowa

Wykonanie: Ćwiczący ustawia się w wyznaczonym miejscu. Na sygnał gwizdkiem z pozycji wysokiej po komendzie gotów wykonuje bieg po kopercie o wymiarach 5x3. Sprint odbywa się pomiędzy wyznaczonymi chorągiewkami dwukrotnie, ćwiczący kończąc trzecie powtórzenie dotyka ostatniej z chorągiewek i wówczas zostaje zatrzymany czas. Czas mierzony z dokładnością do 1/100 sekundy.



|  |  |
| --- | --- |
| Wartość | Punktacja |
| 18,5 i poniżej | 5 |
| 18,5 – 19,5  | 4 |
| 19,51 – 20,5 | 3 |
| 21,51 – 22,5 | 2 |
| 22,51 – 24 | 1 |
| powyżej 24,01 | 0 |

***3. Skok w dal z miejsca – siła eksplozywna***

Miejsce: Boisko szkolne lub sala gimnastyczna

Wykonanie: Ćwiczący ustawiony na wyznaczonej linii. Nogi w lekkim rozkroku stopy skierowane palcami w przód przed linią startu. Poprzez zamach rąk zawodnik wykonuje jak najdłuższy skok w przód lądując na obie nogi. Próba powtarzana dwa razy (lepszy wynik brany pod uwagę). Liczona jest odległość skoku w [cm].



|  |  |
| --- | --- |
| Wartość | Punktacja |
| 196 i powyżej | 5 |
| 186 - 195 | 4 |
| 176 - 185 | 3 |
| 166 -175 | 2 |
| 146 - 165 | 1 |
| 145 i poniżej | 0 |

**Testy sprawności fizycznej specjalnej – piłka nożna**

***1. Żonglerka piłki – lewą, prawą nogą***

Miejsce: Boisko szkolne lub sala sportowa

Wykonanie: Próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8x8 m. Ćwiczący na sygnał wykonuje żonglerkę lewą i prawą nogą z własnego podrzutu, jedną nogą maksymalnie 5 podbić. Liczy się większa ilość wykonanych podbić w dwóch próbach w ciągu 30 sekund.



|  |  |
| --- | --- |
| Wartość | Punktacja |
| 25 i powyżej | 5 |
| 20 – 25 | 4 |
| 16 – 19 | 3 |
| 11- 15 | 2 |
| 6 - 10 | 1 |
| 5 i poniżej | 0 |

***2. Prowadzenie piłki po kopercie 6x6 m***

Miejsce: boisko szkolne lub sala sportowa

Wykonanie: Ćwiczący ustawia się w wyznaczonym miejscu. Na sygnał gwizdkiem z pozycji wysokiej po komendzie gotów wykonuje prowadzenie piłki po kopercie o wymiarach 6x6. Prowadzenie odbywa się pomiędzy wyznaczonymi tyczkami dwukrotnie, ćwiczący kończąc przebiega przez linię mety (ostatnia tyczka) i wówczas zostaje zatrzymany czas. Czas mierzony z dokładnością do 1/100 sekundy.

******

|  |  |
| --- | --- |
| Wartość | Punktacja |
| 27 i poniżej | 5 |
| 27,01– 28,50 | 4 |
| 28,51 – 30,50 | 3 |
| 30,51- 32,5 | 2 |
| 32,51- 35,5 | 1 |
| 35,51 i powyżej | 0 |

***3. Gra 1x1 na 4 bramki***

Miejsce: boisko szkolne



|  |
| --- |
| **Oceniane elementy gry** |
| Postęp w grze |
| Technika zwodów |
| Gra ciałem |
| Dynamika działań z piłką i bez piłki |

**Punktacja**

**0 – 5 pkt**

**Testy sprawności fizycznej specjalnej – korfball**

1. **Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu (10 podań), odległość między ćwiczącymi ok. 5 metrów.**

Ocena poprawności techniki wykonania zadania. Punktacja 0 – 5 pkt.

1. **Rzuty do kosza z miejsca z odległości 5 – 6 m.**

Wysokość kosza 3 metry. Ocena poprawności techniki wykonania zadania. Punktacja 0 – 5 pkt.

1. **Gra 4 X 4 na boisku 10 – 20 metrów (monokorfbal).**

Oceniane elementy gry: poruszanie się po boisku w ataku i obronie, technika wykonywania podań i rzutów. Punktacja 0 – 5 pkt.