

Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim – Niepubliczne Liceum Ogólnokształcące MEDICAL w Kłodzku

MIEJSCE:

Boisko piłkarskie naturalne pełnowymiarowe lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą (dla kandydatów, którzy ukończyli VIII klasę szkoły podstawowej) **Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe.**

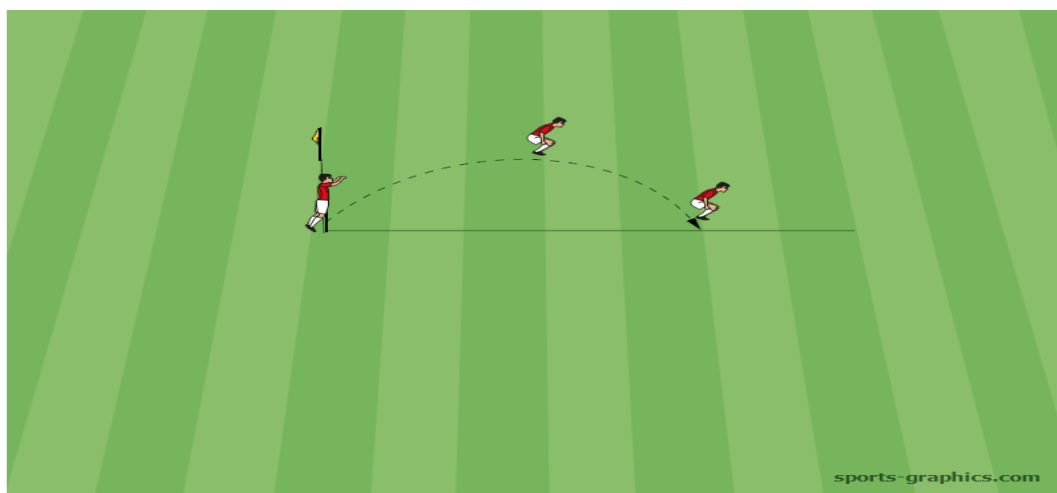
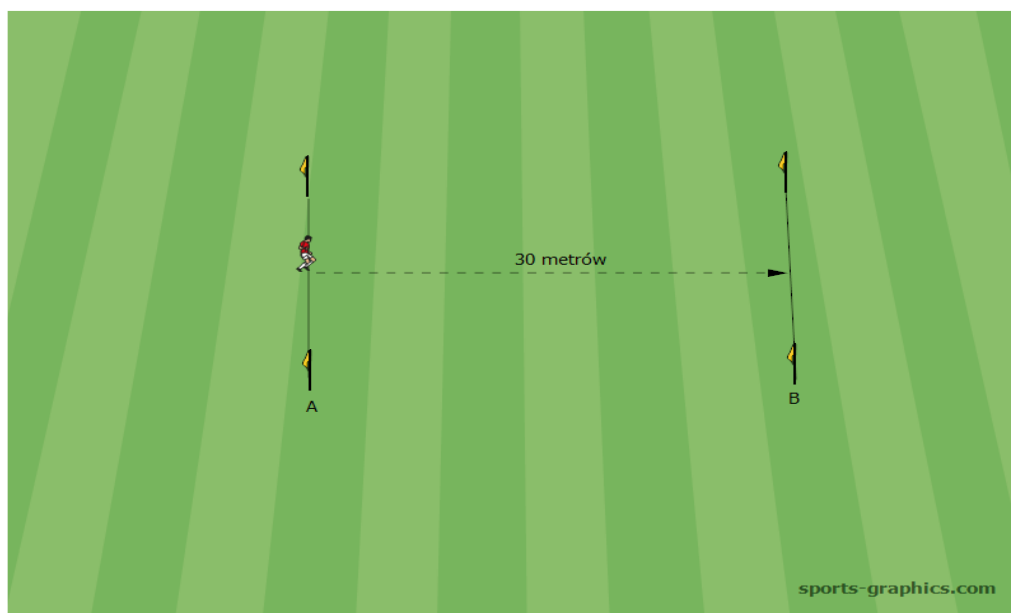
ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

Testy techniczno – motoryczne) – 6 trenerów

Gra selekcyjna - 6 trenerów

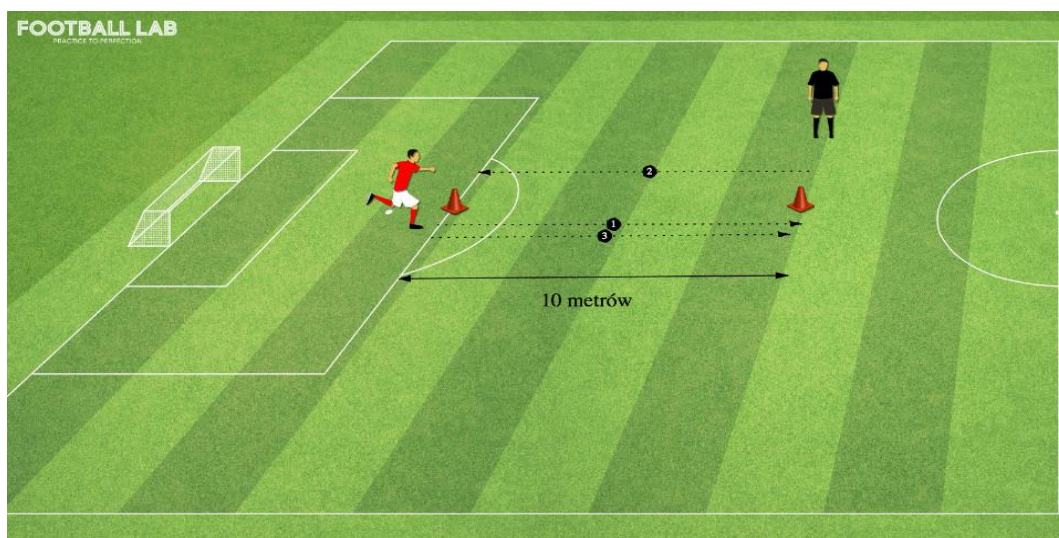
PIERWSZY ETAP TESTU:

1. Próba szybkości - bieg sprinterski na dystansie 50 m (start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej w dwóch próbach)



2. Próba mocy – skok w dal obunóż z miejsca w pozycji stojącej (dwie próby)

3. Próba zwinności – bieg 4 x 10m (start z pozycji wysokiej po sygnale dźwiękowym w dwóch próbach)

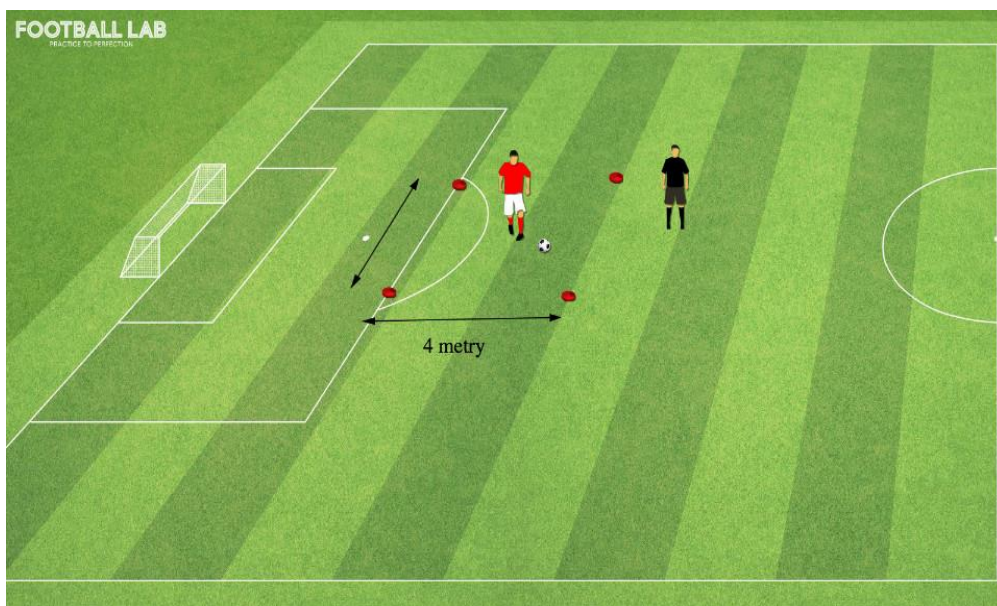


4. Próba gibkości – skłona tułowia w pozycji siedzącej. (jedna próba)

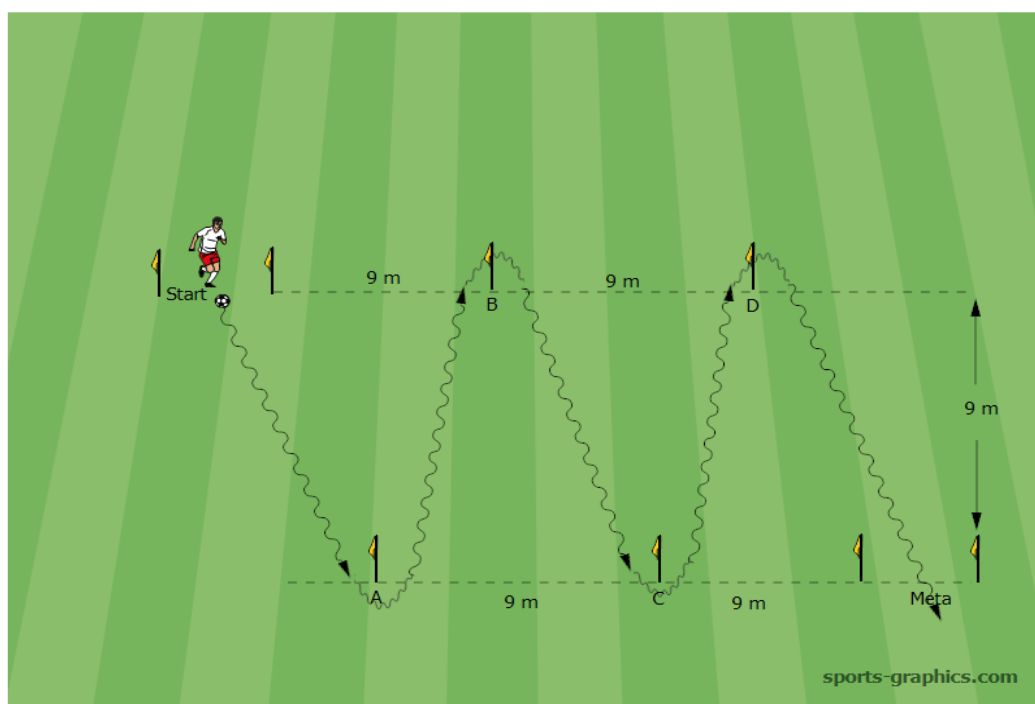


DRUGI ETAP TESTU:

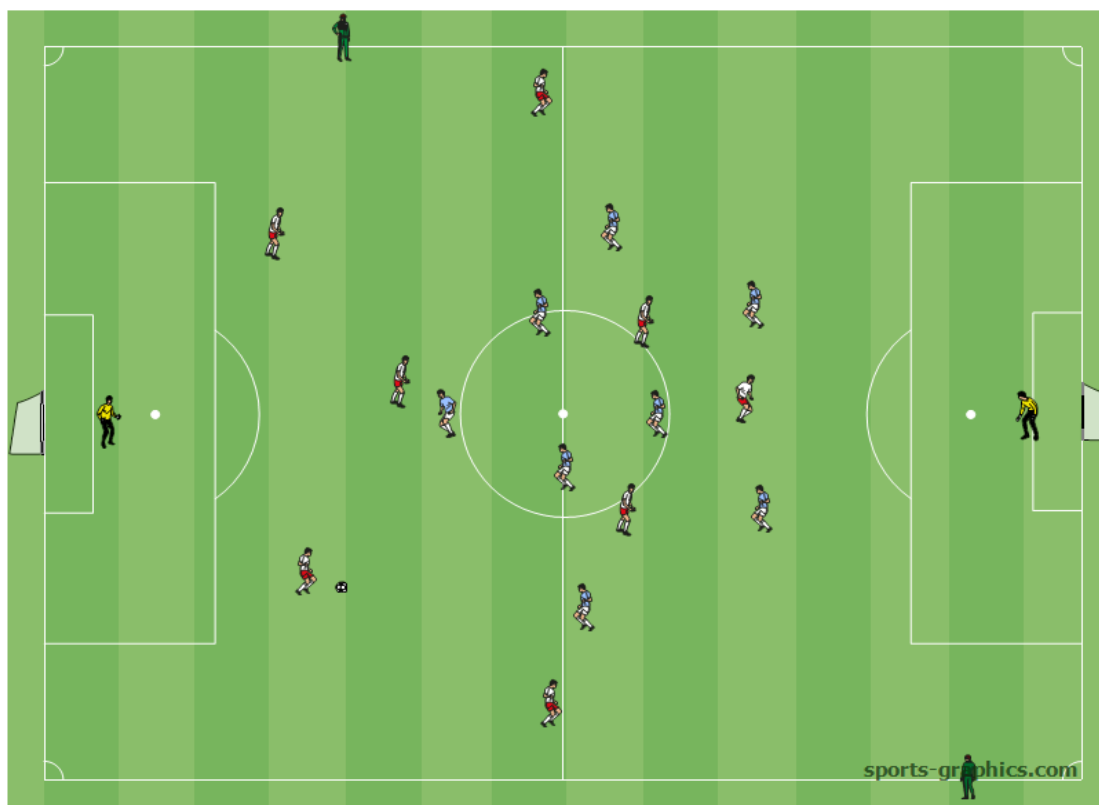
1. Próba żonglerki prawa, lewa noga i głowa (liczy się ilość cykli w czasie 30 sek w dwóch próbach)



2. *Próbie prowadzenia piłki po slalomie na czas (dwie próby)*



3. *Gra selekcyjna 2x 20 min*



TABELE Z WYNIKAMI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKARSKIM:

1. Próba szybkości

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,9''<
15	Dobra	5'' – 5,2''
10	Przeciętna	5,3'' – 5,5''
5	Słaba	5,6'' – 5,9''
1	Bardzo słaba	>6''

2. Próba mocy

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	225cm+
4	Dobra	224 - 210cm
3	Przeciętna	209 - 185cm
2	Słaba	184 - 172cm
1	Bardzo słaba	171 - 0cm

3. Próba gibkości

Ocena	Punktacja	Odległość
--------------	------------------	------------------

5	Bardzo dobra	20 < cm +
4	Dobra	15 - 20cm
3	Przeciętna	10 - 15cm
2	Słaba	5-10cm
1	Bardzo słaba	5 cm

4. Żonglerka

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	41 cm < odbić
4	Dobra	31 – 40 odbić
3	Przeciętna	21 – 30 odbić
2	Słaba	11 – 20 odbić
1	Bardzo słaba	8-10 odbić

5. Próba prowadzenia piłki po slalomie

Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	14” <
4	Dobra	14,1” – 15,1”
3	Przeciętna	15,2” – 16,5”
2	Słaba	16,6” – 17,6”
1	Bardzo słaba	>17,7”

6. Gra selekcyjna

Ocena	Punktacja	Przeciętna	6 – 8
Doskonała	15	Słaba	3 – 5
Bardzo dobra	12 – 14	Bardzo słaba	1 – 2
Dobra	9 – 11		

Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element.

Opracował: Kamil Krzywda