**Próba sprawności fizycznej do klasy profilu sportowym (piłka nożna)**

**I Miejsce:** stadion przy ulicy Gorzowskiej 7, 74-400 Dębno

**II Kolejność testów:**

1. Szybkość.
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca).
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki).
4. Technika specjalna (strzał).
5. Gra (obszary: technika, taktyka, mobilność, mentalność).
6. Beep test.

**III Harmonogram przebiegu testów:**

1. Rejestracja kandydatów (przy wejściu na stadion).
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad.
3. Początek testów (1-5).
4. Przerwa wypczynkowa.
5. Beep test.
6. Zakończenie testów.

**IV Punktacja**

Maksymalna ilość punktów do uzyskania przez kandydata za testy sprawności fizycznej to 100 punktów.

**V Opis testów**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Testy** | | | |
| **LP** | **Opis testu** | **Grafika** | **Uwagi** |
|  | **Szybkość** | | |
| Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym. |  | Próba przeprowadzana dwukrotnie. Do punktacji bierze si czas lepszego biegu. Stoper jest wyłączany po przebiegnięciu linii mety. |
| **Punktacja maksymalna: 20 punktów** | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Czas** | **Punkty** | | 4,0< s | 20 | | 4,2 s | 15 | | 4,3 s | 10 | | 4,4 s | 5 | | >4,5 s | 1 | | | | |
|  | **Próba mocy** | | |
| Skok w dal z miejsca obunóż 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 wynik lepszego skoku. |  | Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć. |
| **Punktacja maksymalna: 5 punktów** | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Odległość** | **Punkty** | | 300+ cm | 5 | | 224-299 cm | 4 | | 148-223 cm | 3 | | 73-147 cm | 2 | | 0-72 cm | 1 | | | | |
|  | **Technika specjalna (prowadzenie piłki).** | | |
| Zawodnik ma za zadanie przeprowadzicc 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 raz. |  | W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii METY do linii STARTU. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów. |
| **Punktacja maksymalna: 5 punktów** | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Czas** | **Punkty** | | 13< s | 5 | | 13,01 s – 15,01 s | 4 | | 15,02 s – 17,02 s | 3 | | 17,03 s – 18,03 s | 2 | | >18,04 s | 1 | | | | |
|  | **Technika specjalna (strzał)** | | |
| Zawodnik ma za zadanie oddać strzał w bramkę o wymiarach 7,34x2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory. Przed oddaniem strzalu należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał sprzed linii oznaczającej punkt 20 metrów. |  | Każdy ma 4 powtórzenia – 2 razy prawą nogą i 2 razy lewą nogą. Za każdy strzał można zdobyć maksymalnie 5 punktów. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 punkt. |
| **Punktacja maksymalna: 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby).** | | | |
|  | **Gra** | | |
| Składy 9-osobowe (8+1). Czas gry to 15 minut. Ilość gier 2. Przerwa pomiędzy meczami 10 minut. |  | Oceniane elementy:   * technika, * taktyka, * mobilność, * mentalność. |
| **Punktacja maksymalna: 60 punktów**  **(za każdy element maksymlana ilość to 15 punktów).** | | | |
| Każdy trener ocenia zawodnika w skali 1-15. Do zdobycia zawodnik ma maksymalnie 15 punktów za każdy z obszarów. Po zakończeniu testu sumujemy punkty zdobyte za każdy element i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów. | | | |
|  | **Beep test (test wytrzymałości)** | | |
| Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczy odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość. |  | Próba ta to bieg na odcnku 20 metrów między pachołkami. Zawodnik biegnie do linii mety i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachołka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik drugi raz nie zdąży do linii, kończy próbę. |
| **Punktacja maksymalna: 5 punktów** | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Ilość odcinków** | **Punkty** | | >12/2 | 5 | | 9/9 - 12/2 | 4 | | 8/10 – 9/8 | 3 | | 7/5 – 8/9 | 2 | | 6/2 – 7/4 | 1 | | | | |