

# PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - piłka nożna

- Miejsce: HALA SPORTOWA MOS im. H. Wagnera w Szczytnie, ul. Lanca 1.
- Kandydaci wykonują próby sprawnościowe w stroju sportowym.

## PRÓBY DLA KLAS IV - VI:

- 1 Szybkość,
  - Próba mocy (skok w dal z miejsca),
- 2 Technika specjalna (prowadzenie piłki),
  - Technika specjalna (strzał do celu),
- 3 Gra: 5x5, 6x6
- 
- 4
- 
- 5

## OPIS WYKONANIA

### 1. SZYBKOŚĆ

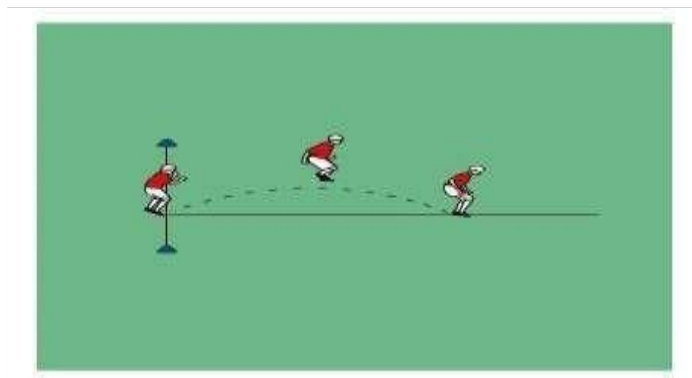
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej. Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybszego biegu.



Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,5" <
15	Dobra	4,6" – 5"
10	Przeciętna	5,1" – 5,4"
5	Słaba	5,5" – 5,8"
1	Bardzo słaba	>5,9"

## 2. PRÓBA MOCY

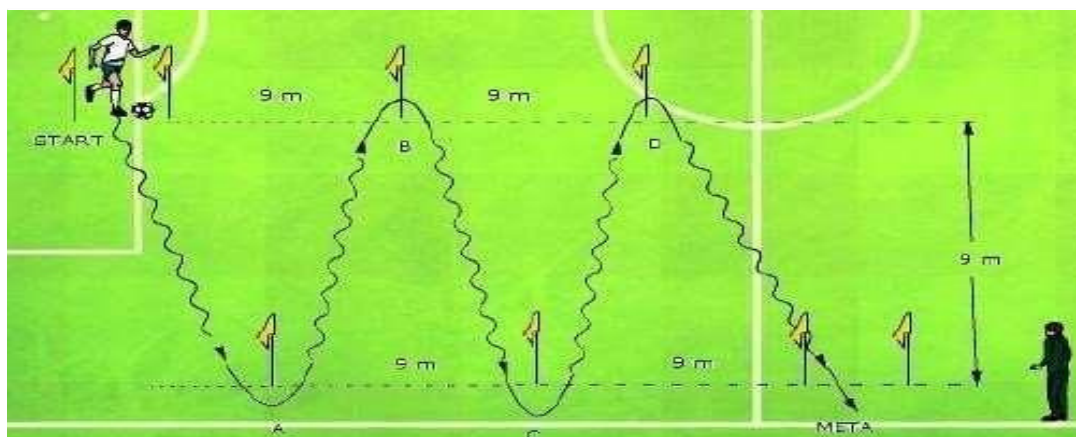
Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.



Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	2,01cm +
4	Dobra	185 - 2cm
3	Przeciętna	170 - 184cm
2	Słaba	165 -183cm
1	Bardzo słaba	>164cm

## 3. TECHNIKA SPECJALNA (prowadzenie piłki)

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. W przypadku zawodnika lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.

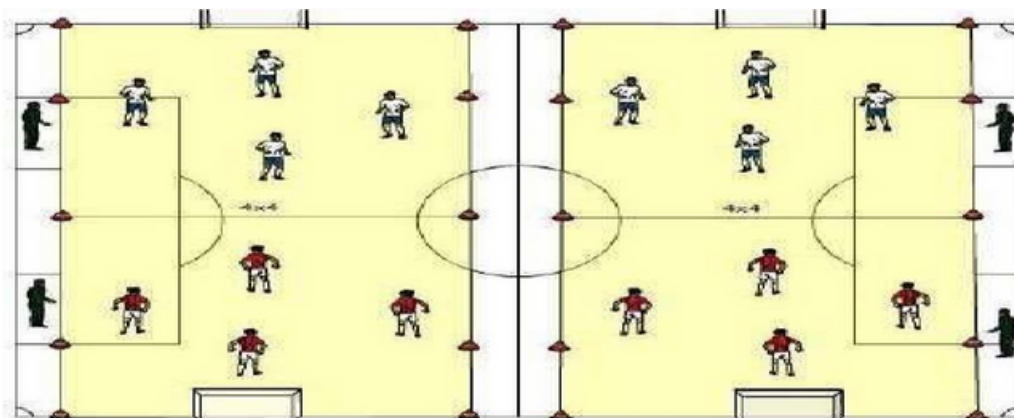


Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	15,5" <
4	Dobra	16,6" – 15,6"
3	Przeciętna	17,4" – 16,7"
2	Słaba	18,2" – 17,5"
1	Bardzo słaba	>18,3"

#### 4. GRA

Boisko typu Orlik. Składy 5osobowe, gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty.

Oceniane elementy: 1). Umiejętność gry w Ataku 2). Umiejętność gry w Obronie  
3). Współpraca z partnerami 4). Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling)



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