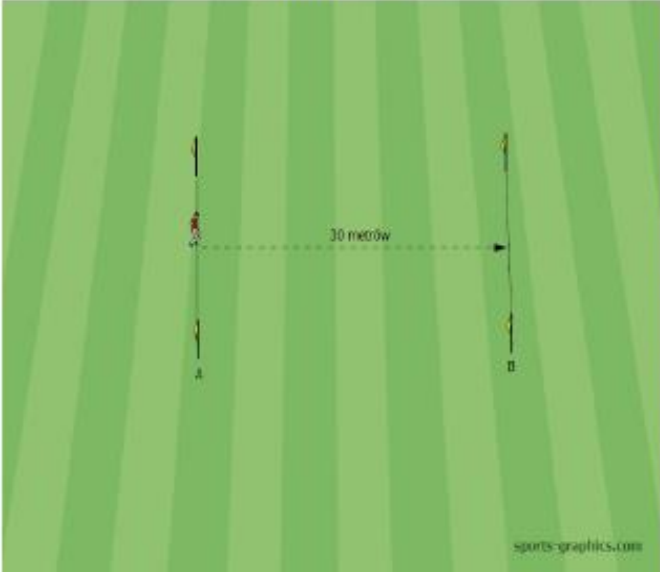
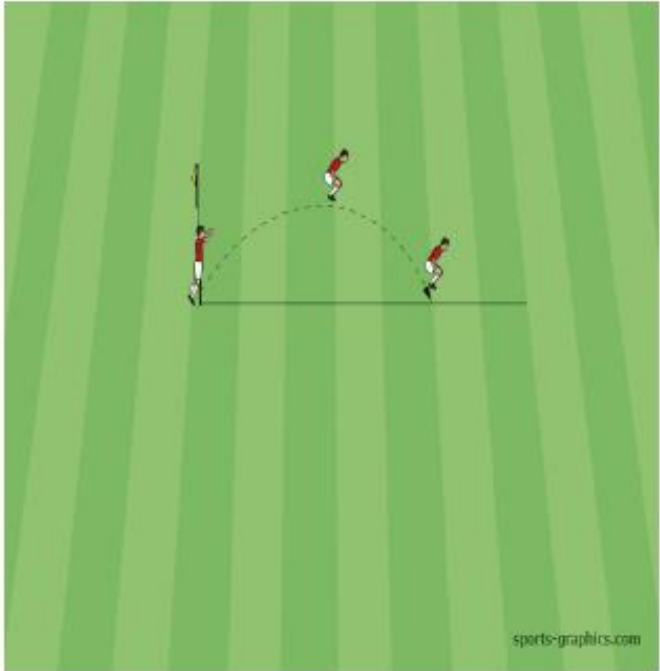
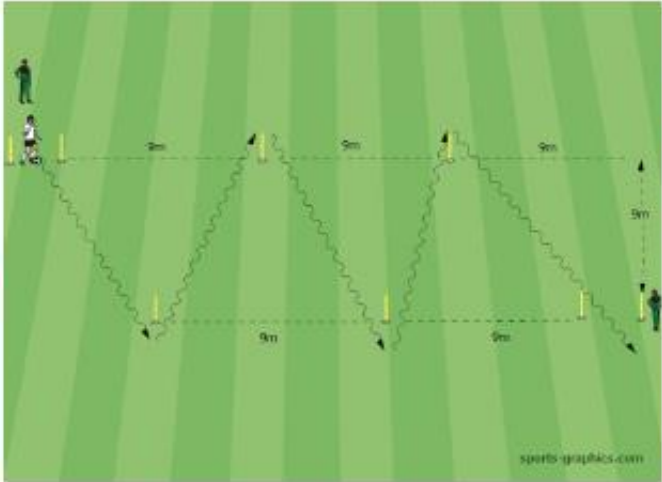

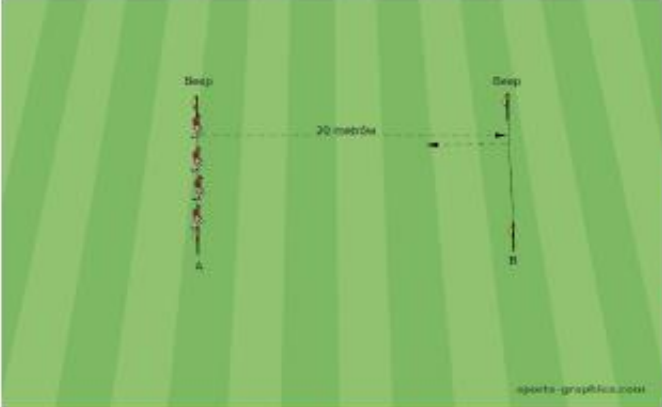




**Załącznik 1 do zasad rekrutacji do Liceum Ogólnokształcącego  
Szkoły Mistrzostwa Sportowego - test sprawnościowy i zasady punktowania  
(piłka nożna) w roku szkolnym 2022/2023**

**1. Zasady przeprowadzenia testu sprawnościowego**

I. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p>
<p><b>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</b></p>		
<p>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.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p>

<p><b>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PILKI)</b></p>		
<p>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.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewonoznego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p>
<p><b>5. GRA</b></p>	<p><b>Boisko</b></p>	
<p>Dopuszcza się gry od 4x4 do 9x9. Czas gry to 10-15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 1.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 3-5 minut.</p>		<p><b>Oceniane elementy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technika</li> <li>- taktyka</li> <li>- motoryka</li> <li>- cechy wolicjonalne</li> </ul>
<p><b>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)</b></p>		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków.</p> <p>Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się szybkość.</p>		<p>Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pacholka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii, kończy próbę.</p>

## SZYBKOŚĆ

Punktacja	Czas	
	chłopcy	dziewczęta
bardzo dobra (20)	4,0'' <	5,2'' <
dobra (15)	4,2''	5,4''
przeciętna (10)	4,3''	5,6''
słaba (5)	4,4''	5,7''
bardzo słaba (1)	> 4,5''	> 5,9''

## SKOK W DAL OBÓNÓŻ Z MIEJSCA

Punktacja	Odległość	
	chłopcy	dziewczęta
bardzo dobra (5)	300+ cm	230 + cm
dobra (4)	224-299 cm	172-229 cm
przeciętna (3)	148-223 cm	114-171 cm
słaba (2)	73-147 cm	56-113 cm
bardzo słaba (1)	0-72 cm	0-55 cm
bardzo słaba (1)	0-72 cm	0-55 cm

## TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)

Punktacja	Czas	
	chłopcy	dziewczęta
bardzo dobra (5)	13'' <	16,9'' <
dobra (4)	13,01'' – 15,01''	16,91'' – 19,51''
przeciętna (3)	15,02'' – 17,02''	19,52'' – 22,12''
słaba (2)	17,03'' – 18,03''	22,13'' – 23,43''
bardzo słaba (1)	> 18,04''	> 23,43''

## BEEPTEST

Punktacja	chłopcy	dziewczęta
bardzo dobra (5)	>12/2	> 10/7
dobra (4)	9/9 – 12/2	8/8 – 10/7
przeciętna (3)	8/10 – 9/8	7/6 – 8/7
słaba (2)	7/5 – 8/9	6/5 – 7/5
bardzo słaba (1)	6/2 – 7/4	5/3 – 6/4

## GRA

Trenerzy oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia jest maksymalnie 15 punktów za każdą z prób z podanych obszarów. Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów.

<b>Punktacja</b>	<b>Ocena</b>
<b>bardzo dobra (5)</b>	13-15
<b>dobra (4)</b>	10-12
<b>przeciętna (3)</b>	7-9
<b>słaba (2)</b>	4-6
<b>bardzo słaba (1)</b>	1-3