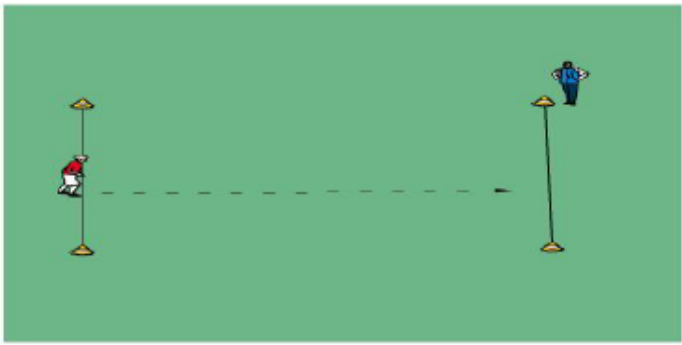







**Załącznik 1 do zasad rekrutacji do Szkoły Mistrzostwa Sportowego Wieliczka
Niepublicznej Szkoły Podstawowej - test sprawnościowy i zasady punktowania
(piłka nożna)
w roku szkolnym 2022/2023**

1. Zasady przeprowadzenia testu sprawnościowego

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
<p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</p>		
<p>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 skoku lepszego.</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>Max. 10 punktów (tabelka)</p>

<p>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</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 lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
<p>4. GRA</p>	<p>Wymiary boiska typu Orlik</p>	
<p>Składy 4 osobowe, gra 4/4. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaangażowanie w grę w Ataku 2. Zaangażowanie w grę w Obronie 3. Współpraca z kolegami 4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling) <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>

2. Punktacja

SZYBKOŚĆ

Punktacja	Czas	
	klasy (IV-VI)	klasy (VII-VIII)
bardzo dobra (5)	< 4,9''	< 4,5''
dobra (4)	5,0'' – 5,2''	4,6'' – 5''
przeciętna (3)	5,3'' – 5,5''	5,1'' – 5,4''
słaba (2)	5,6'' – 5,9''	5,5'' – 5,8''
bardzo słaba (1)	> 6,0''	> 5,9''

PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)

Punktacja	Odległość	
	klasy (IV-VI)	klasy (VII-VIII)
bardzo dobra (5)	< 200,1 cm	< 225 cm
dobra (4)	185-200 cm	210-224 cm
przeciętna (3)	170-184 cm	185-209 cm
słaba (2)	169-155 cm	172-184 cm
bardzo słaba (1)	> 155 cm	> 171 cm

TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)

Punktacja	Czas	
	klasy (IV-VI)	klasy (VII-VIII)
bardzo dobra (5)	< 15,5''	< 14,0''
dobra (4)	15,6'' – 16,6''	14,1'' – 15,1''
przeciętna (3)	16,7'' – 17,4''	15,2'' – 16,5''
słaba (2)	17,5'' – 18,2''	16,6'' – 17,6''
bardzo słaba (1)	> 18,3''	> 17,7''

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.

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