

# TESTY SPRAWNOŚCIOWE DLA KANDYDATÓW DO KLASY 1

## GIMNAZJUM SPORTOWEGO – PIŁKA NOŻNA

obowiązkowe dla kandydatów do klas sportowych - podczas postępowania

w naborze na rok szkolny 2008/2009.

### I. Testy sprawności ogólnej

(wybrane z międzynarodowego testu sprawności fizycznej)

#### 1. SZYBKOŚĆ - bieg na 50 metrów

- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
- liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy

#### 2. MOC - skok w dał z miejsca

- na linii z jednoczesnego odbicia obunóż
- skok mierzony w centymetrach
- liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób

#### 3. ZWINNOŚĆ - bieg 4 x 10 metrów z przenoszeniem klocków

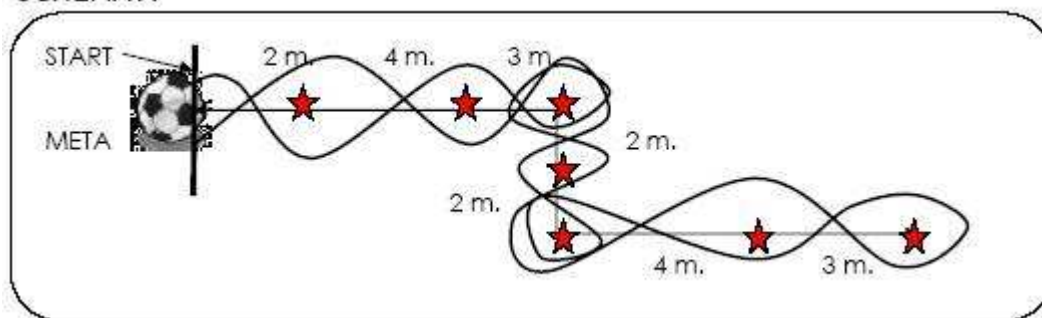
- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
- po pierwszym odcinku zawodnik podnosi klocek i przenosi go na koniec drugiego odcinka
- zawodnik przenosi 2 klocki, które znajdują się w kołach, klocek nie może być rzucany
- liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy

### II. Testy sprawności specjalnej

#### 1. PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM

- zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze (40 metrów) wg schematu
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
- wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty poniżej 20sekund–5pkt.
- 20,0–21,0–4pkt.
- 21,1–22, –3pkt.
- 22,1–23,0–2pkt
- 23,1–24,0–1pkt.
- powyżej 24 sekund–0 pkt.

SCHEMAT:



## 2. UDERZENIE PIŁKI DO CELU

- zawodnik uderza stojącą piłkę do celu - kwadratu o bokach 5 x 5
- kwadrat jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 20 m.

- zawodnik wykonuje 6 prób (3 razy lewą i 3 razy prawą nogą)

- 6 - 5 trafień - 5 pkt.
- 4 trafienia - 4 pkt.
- 3 trafienia - 3 pkt.
- 2 trafienia - 2 pkt.
- 1 trafienie - 1 pkt.
- 0 trafień - 0 pkt.

