

WYKAZ TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH:

Stosujemy takie same testy dla chłopców i dziewczynek (ale RÓŻNE NORMY).

MIEJSCE:

Boisko typu Orlik pełnowymiarowe ze sztuczną trawą (warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe).

ILOŚĆ TRENERÓW/ NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

Minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 osoby na zespół (GRA).

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

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

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów.
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad.
3. Początek testów 1-5.
4. Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut.
5. Beep Test.
6. Zakończenie testów.

INFORMACJE OGÓLNE:

OCENA ZAWODNIKÓW - do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/ nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 4x4/7x7/9x9).

ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK – przy teście techniki specjalnej (strzał) bramka 7,34m x 2,44 m.

3 pkt.	5 pkt.	3 pkt.
1 pkt.	1 pkt.	1 pkt.

Do testów techniki specjalnej używamy

- piłki rozmiar 5 (450 g),
- boisko ustawione od linii pola karnego do linii drugiego pola karnego,
- szerokość boiska do linii autowych,
- bramki 5 m x 2 m.

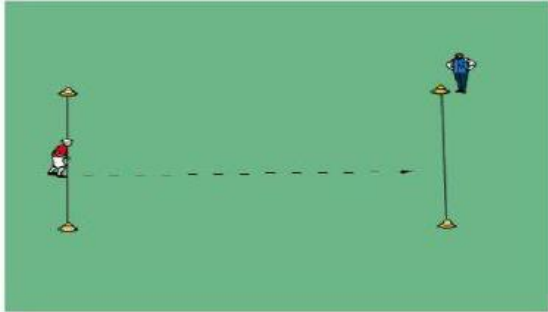
PUNKTACJA:


1. Szybkość: tabelka norm.
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca): tabelka norm.
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki): tabelka norm.
4. Technika specjalna (strzał): dzielimy liczbę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy).
np. Tomasz Kowalski 9 pkt.: $4 = 2,25$ - suma punktów 2.
np. Mateusz Dudek 14 pkt.: $4 = 3,5$ - suma punktów 4.
5. Beep test: tabelka norm.
6. Gra: trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1-15.


Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element 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/nauczycieli:

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

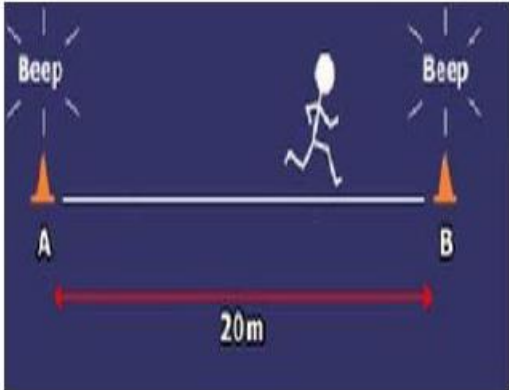
1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.		Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. Max. 20 punktów

<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. 5 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. 5 punktów (tabelka)</p>

4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,34x2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p>		<p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</p>

5. GRA		
<p>Składy 9 (1+8) osobowe, gra 7/7. Czas gry to 15 minut. Ilość gier 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika - taktyka - mobilność - mentalność <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>

6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)	Boisko typu Orlik	
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość.</p>		<p>Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między pachółkami. Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachółka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdaży do linii kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p>Max. 5 punktów (tabelka)</p>

1. SZYBKOŚĆ:

Ocena	Punktacja	Czas chłopcy	Czas dziewczęta
20	Bardzo dobra	4,0''<	5,2''<
15	Dobra	4,2''	5,4''
10	Przeciętna	4,3''	5,6''
5	Słaba	4,4''	5,7''
1	Bardzo słaba	>4,5''	>5,9''

2. PRÓBA MOCY:

Ocena	Punktacja	Czas chłopcy	Czas dziewczęta
20	Bardzo dobra	300+	230+
15	Dobra	224-299 cm	172-229
10	Przeciętna	148-223 cm	114-171
5	Słaba	73-147 cm	56-113
1	Bardzo słaba	0- 72 cm	0-55

3. TECHNIKA SPECJALNA:

Ocena	Punktacja	Czas chłopcy	Czas dziewczęta
20	Bardzo dobra	13"<	16,9"<
15	Dobra	13,01"-15,01"	16,91"-19,51"
10	Przeciętna	15,02"-17,02"	19,52"-22,12"
5	Słaba	17,03"-18,03"	22,13"-23,43"
1	Bardzo słaba	>18,04"	>23,43"

4. TECHNIKA SPECJALNA (strzał):

dzielimy liczbę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy)

np. Tomasz Kowalski 9 pkt.: $4=2,25$ - suma punktów 2.

np. Mateusz Dudek 14 pkt.: $4=3,5$ - suma punktów 4.

CHŁOPCY/ DZIEWCZĘTA:

Ocena	Punktacja
5	Bardzo dobra
4	Dobra
3	Przeciętna
2	Słaba
1	Bardzo słaba

5. GRA:

Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1-15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element 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/nauczycieli.

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

6. BEEP TEST:

Ocena	Punktacja	Czas chłopcy	Czas dziewczęta
20	Bardzo dobra	>12/2	>10/7
15	Dobra	9/9-12/2	8/8-10/7
10	Przeciętna	8/10-9/8	7/6-8/7
5	Słaba	7/5-8/9	6/5-7/5
1	Bardzo słaba	6/2-7/4	5/3-6/4