

# Załącznik 1b

## Test sprawności fizycznej do oddziału sportowego o piłka nożna

### 1. Kolejność testów:

- 1) test szybkości (bieg bez piłki);
- 2) test mocy (skok w dal z miejsca);
- 3) technika specjalna (zwroty z piłką).

### 2. Harmonogram przebiegu testów:

- 1) rejestracja kandydatów;
- 2) omówienie z kandydatami testów i zasad;
- 3) początek testów 1-4;
- 4) zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom.

### 3. Test szybkości:

- 1) zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A,B,C, D do linii METY;
- 2) zawodnik startuje na komendę „GOTÓW - START”; czas jest zatrzymany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety;
- 3) próbę zawodnik wykonuje jeden raz; ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby w prawidłowy sposób, tj.: np. upadł.
- 4) punktacja:  
0 - 18,00 - 3 pkt.  
18,01 - 20,00 - 2 pkt.  
20,01 i więcej - 1 pkt

### 4. Test mocy:

- 1) skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej;
- 2) testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość;
- 3) skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie;
- 4) liczy się wynik skoku lepszego;

5) długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt;

6) skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

<u>Ocena</u>	<u>Punktacja</u>	<u>Odległość</u>
Bardzo dobra	10	180 cm i więcej
Dobra	8	142 cm – 179 cm
Przeciętna	6	105 cm – 141 cm
Słaba	4	67 cm – 104 cm
Bardzo słaba	2	66 cm i mniej

max. 10 punktów

#### 5. Technika specjalna (zwroty z piłką):

- 1) zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką między liniami A i B (długość 5 m) oddalonymi od siebie o 5 m;
- 2) pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez badanego zawodnika;
- 3) zawodnik musi poprowadzić piłkę od linii A do linii B, a następnie, gdy piłka przekroczy całym obwodem linię B, wykonać zwrot i poprowadzić piłkę z powrotem do linii A;
- 4) zawodnik kończy próbę przekraczając linię A i zatrzymując piłkę stopą;
- 5) próbę wykonuje się 1 raz;
- 6) w przypadku błędu zawodnika – próbę należy powtórzyć; drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika;
- 7) punktacja:  
0 - 18,00 - 3 pkt.  
18,01- 25,00 - 2 pkt.  
25,01 - i więcej -1 pkt