



SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO  
IGLOOPOL DĘBICA

## TESTY SPRAWNOŚCIOWE DO SZKOŁY PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO



### 1. PRÓBA SZYBKOŚCI 30 METRÓW

#### WYKONANIE:

Start z pozycji wysokiej na sygnał.

Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik najlepszy z uzyskanych.

Pomiar czasu dokonywany będzie za pomocą stopera, który będzie średnią arytmetyczną dwóch pomiarów ręcznych. (Jeden pomiar z fotokomórki).

#### OCENA:

Liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,01 s.



## 2. PRÓBA SKOCZNOŚCI (MOCY) - SKOK W DAL Z MIEJSCA

### WYKONANIE:

Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

### OCENA:

Z dwóch skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).



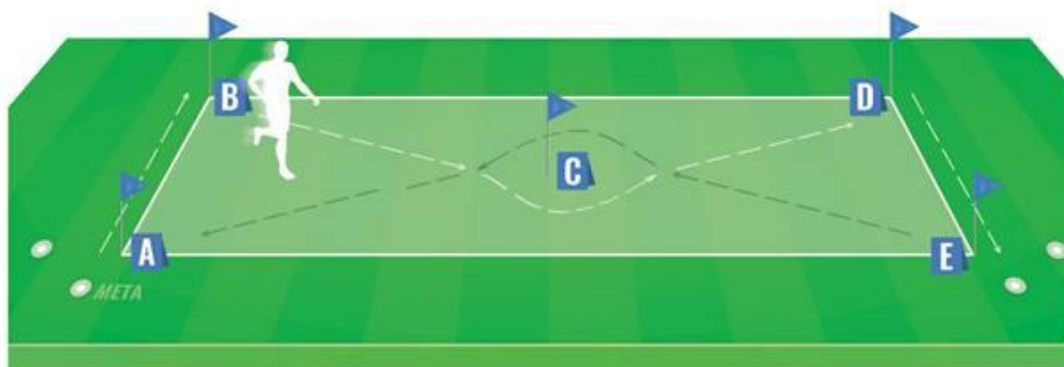
## 3. PRÓBA ZWINNOŚCI - BIEG PO KOPERCIE.

### WYKONANIE:

W miejscu testu wyznacza się prostokąt o wymiarach 3 x 5 m, oznaczając wierzchołki i środek przecięcia się przekątnych tyczkami o wysokości 1,20 m. Badany startując na sygnał ze startu wysokiego z punktu A pokonuje drogę pomiędzy tyczkami A-B-C-D-E-C-A, nie dotykając tyczek żadną częścią ciała. Linia mety wyznaczona jest przy punkcie A. Zawodnik kończąc bieg dotyka tyczki A. Wynikiem jest czas, jaki uzyskał zawodnik podczas biegu. Próby na Prawą i Lewą Nóg. Za jednorazowe dotknięcie tyczki do wyniku końcowego dodawana będzie 1 sekunda karna.

### OCENA:

Liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,01 s.



#### 4. ZMIANA KIERUNKU BIEGU Z PIŁKĄ.

##### WYKONANIE:

Pole 3x5 metrów. Liczy się najlepszy czas. Zawodnik ustawia się na linii startu. Na sygnał startuje do końca wyznaczonego pola i wykonuje Zmianę Kierunku Biegu, po czym powraca na start i znowu wykonuje ZKB - Łącznie gracz ma wykonać x 9 ZKB z piłką i zakończy konkurencje na linii mety. Za wcześniejsze wykonanie ZKB i nie przekroczeniem piłki całym obwodem linii - dodaje się 1 sekundę karną do czasu końcowego.

##### OCENA:

Jedna próba, z której należy wpisać wynik z dokładnością do 0,01 s.



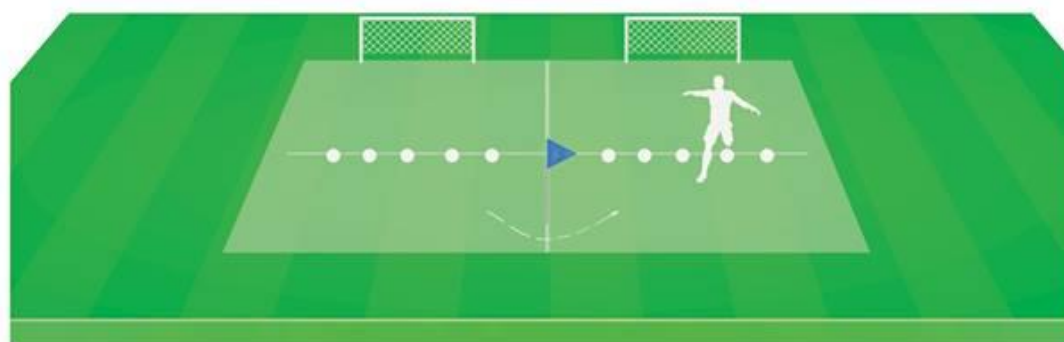
#### 5. STRZAŁY NA BRAMKĘ PRAWĄ, LEWA NOGA Z ODLEGŁOŚCI 10 METRÓW.

##### WYKONANIE:

Bramki 1m x 1,2m, odległość pomiędzy bramkami 8 metrów, odległość strefy strzału 10 metrów, odległość tyczki 2m od strefy strzału. Na gwizdek zawodnik oddaje strzały na bramkę Prawą i Lewą Nogą bez limitu czasowego, za każdym razem musi przebiec za tyczką, liczą się bramki strzelone, ilość piłek 5 na prawą stronę i 5 na lewą stronę. Piłka kopnięta w piłkę, która wpada do bramki zostaje nie zaliczona, liczy się bezpośredni strzał nie rykoszet. Ilość prób JEDNA.

##### OCENA:

Suma uzbieranych goli.



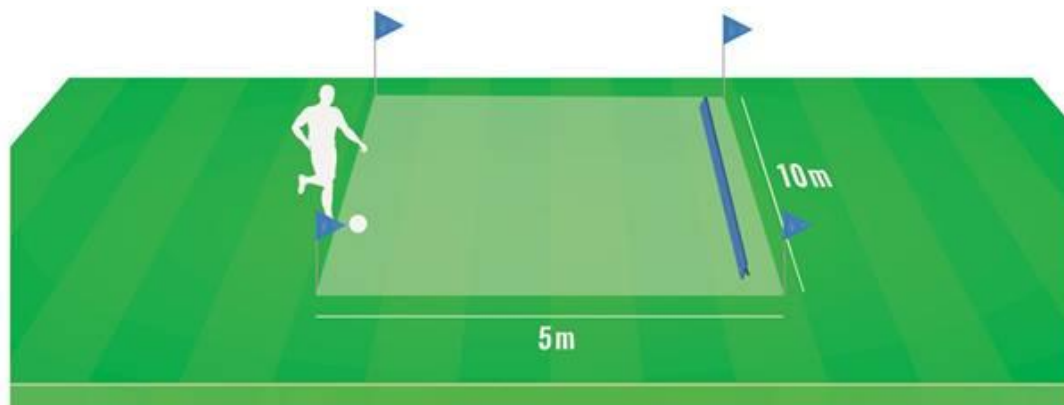
## 6. UDERZENIA WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY O ŁAWKĘ.

### WYKONANIE:

Badany uderza piłkę wewnętrzną częścią stopy o ławkę z odległości 5 metrów. Piłka uderzana jest po przyjęciu lub bez przyjęcia. Podczas próby nie można przekroczyć linii. Badany wykonuje ćwiczenie jeden raz przez 30 sekund, a każde uderzenie liczone jest o ławkę. Podczas próby badany raz może skorzystać z piłki zapasowej znajdującej się obok bez zatrzymywania czasu.

### OCENA:

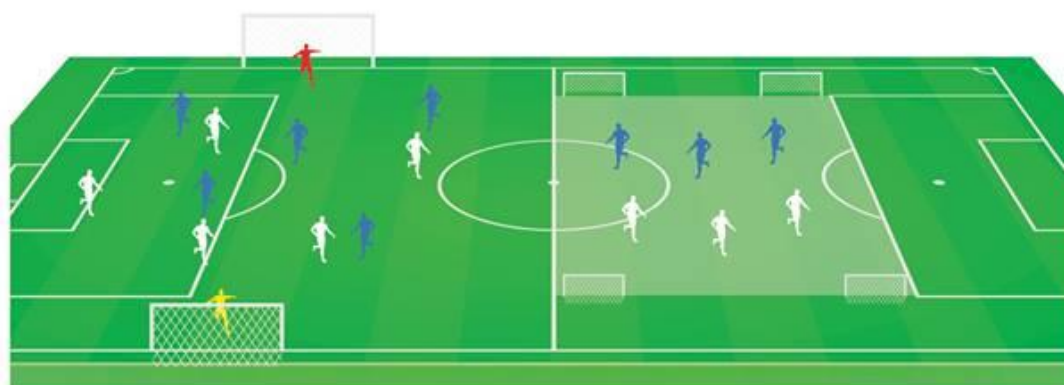
Suma zbieranych punktów.



## 7. OCENA UMIEJĘTNOŚCI W GRZE - MAX 20 PKT

### WYKONANIE:

Ocenie podlegają wszystkie elementy techniczne i taktyczne jakie zawodnik pokaże w czasie tzw. małej gry 3v3 oraz 6v6. Gra będzie się odbywać w drużynach 3 i 6 osobowych na boisku o zmniejszonych rozmiarach. Oceny dokonują trenerzy prowadzący testy.



Opracowali trenerzy LKS Igloopol Dębica