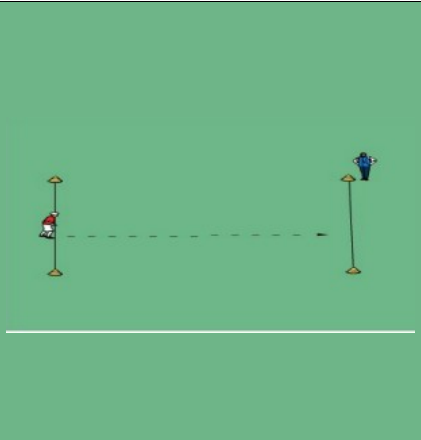

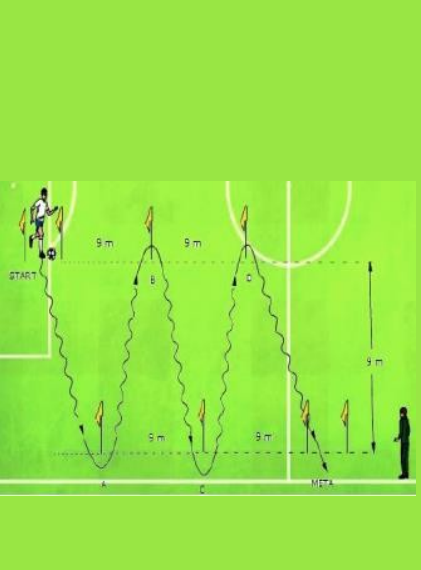
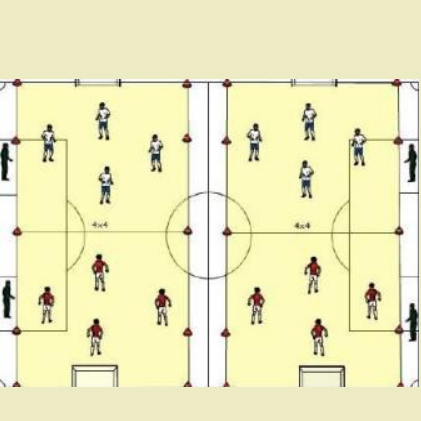


**PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO I KLASY SPORTOWEJ  
PIŁKA NOŻNA CHŁOPCY**

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Gra

- PIŁKI - Do testów techniki specjalnej używamy piłki: a) rozmiar 4 (350 g) – Podstawówka

<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 align="center">Max. 20 punktów</p>
<p><b>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</b></p>	<p align="center"><b>GRAFIKA</b></p>	<p align="center"><b>UWAGI</b></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 align="center">Max. 10 punktów</p>
<p><b>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</b></p>	<p align="center"><b>GRAFIKA</b></p>	<p align="center"><b>UWAGI</b></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</p>
<p><b>4. GRA</b></p>	<p><b>GRAFIKA</b></p>	<p><b>UWAGI</b></p>
<p>Składy 4 osobowe, gra 4vs4. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut. Czas gry i ilość zawodników w drużynie może zostać zmieniona przez egzaminatorów w przypadku nieodpowiedniej liczby uczestników.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zaangażowanie w grę w Ataku</li> <li>2. Zaangażowanie w grę w Obronie</li> <li>3. Współpraca z kolegami</li> <li>4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)</li> <li>5.</li> </ol> <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>

#### 4. 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.