

**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW
DO
SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
W SŁUPSKU
SPECJALIZACJA: PIŁKA NOŻNA**

I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I UKIERUNKOWANEJ

1. Szybkość - Bieg na 30m (po trawie).

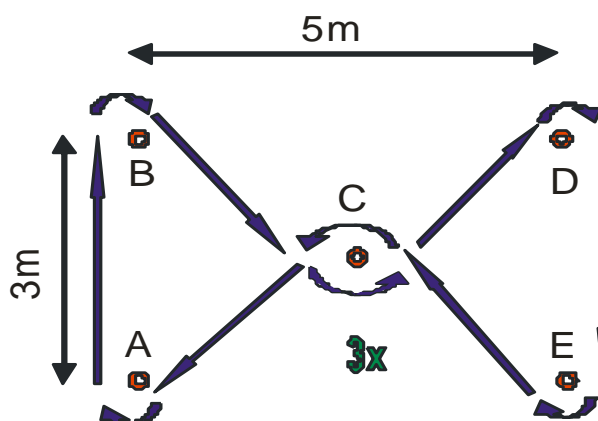
Sposób wykonania: start z pozycji wysokiej bez sygnału. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Skala ocen:

Liceum	Gimnazjum
4,2 i mniej - 10 pkt.	4,9 i mniej - 10 pkt.
4,21 - 4,25 - 9 pkt.	4,91 - 4,95 - 9 pkt.
4,26 - 4,30 - 8 pkt.	4,96 - 5,00 - 8 pkt.
4,31 - 4,35 - 7 pkt.	4,01 - 5,05 - 7 pkt.
4,36 - 4,40 - 6 pkt.	5,06 - 5,10 - 6 pkt.
4,41 - 4,45 - 5 pkt.	5,11 - 5,15 - 5 pkt.
4,46 - 4,50 - 4 pkt.	5,16 - 5,20 - 4 pkt.
4,51 - 4,55 - 3 pkt.	5,21 - 5,25 - 3 pkt.
4,56 - 4,60 - 2 pkt.	5,26 - 5,30 - 2 pkt.
4,61 - 4,65 - 1 pkt.	5,31 - 5,35 - 1 pkt.
4,66 i poniżej - 0 pkt.	5,36 i poniżej - 0 pkt.

2. Zwinność - Bieg po „kopercie”

Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i bez sygnału startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę (jak na rysunku), omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.



Skala ocen:

Liceum i Gimnazjum

- 22,0s i mniej - 10pkt.
- 22,1s - 22,5s - 9pkt.
- 22,6s - 23,0s - 8pkt.
- 23,1s - 23,5s - 7pkt.
- 23,6s - 24,0s - 6pkt.
- 24,1s - 24,5s - 5pkt.
- 24,6s - 25,0s - 4pkt.
- 25,1s - 25,5s - 3pkt.
- 25,6s - 26,0s - 2pkt.
- 26,1s - 26,5s - 1pkt.
- 26,6s i mniej - 0pkt.

3. **Moc - Skok w dal z miejsca.** Kandydat wykonuje skok z odbicia obunóż. Odległość mierzy się od linii startu do najbliższego punktu podparcia. Zawodnik ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Skala ocen:

Liceum i Gimnazjum

- powyżej 220cm - 10pkt.
- 200cm - 219cm - 8pkt.
- 180cm - 199cm - 6pkt.
- 160cm - 179cm - 4pkt.
- 140cm - 159cm - 2pkt.
- poniżej 140cm - 0pkt.

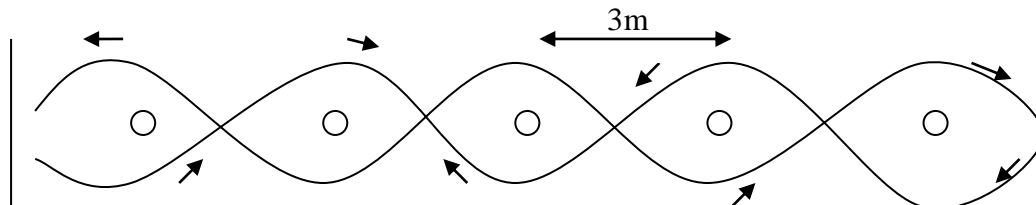
4. **Wytrzymałość - test Coopera.** Bieg 12 minutowy po bieżni. Jedna próba - mierzona jest odległość przebyta w metrach.

Skala ocen:

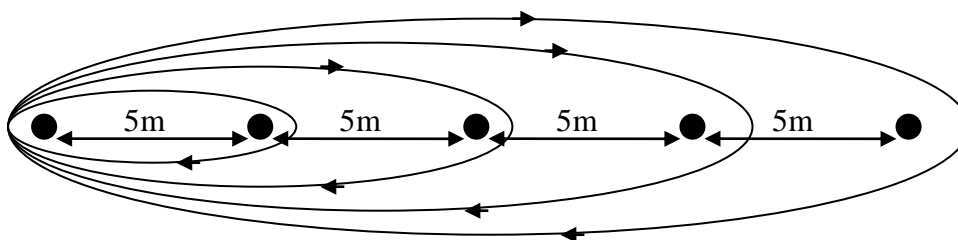
Liceum	Gimnazjum
<ul style="list-style-type: none">• 3200m - 10pkt.• 3100m - 9pkt.• 3000m - 8pkt.• 2900m - 7pkt.• 2800m - 6pkt.• 2700m - 5pkt.• 2600m - 4pkt.• 2500m - 3pkt.• 2400m - 2pkt.• 2300m - 1pkt.• poniżej 2300m - 0pkt.	<ul style="list-style-type: none">• 2700m - 10pkt.• 2600m - 9pkt.• 2500m - 8pkt.• 2400m - 7pkt.• 2300m - 6pkt.• 2200m - 5pkt.• 2100m - 4pkt.• 2000m - 3pkt.• 1900m - 2pkt.• 1800m - 1pkt.• poniżej 1800m - 0pkt.

II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

1. **Slalom z piłką** – 5 tyczek rozstawionych co 3 m. Kandydat ma za zadanie przeprowadzić piłkę slalomem między tyczkami prowadząc ją prawą i lewą nogą w jak najkrótszym czasie. Start bez komendy.



2. **Żonglerka piłki nogą** – kandydat ma za zadanie w ciągu 30sek. podbić piłkę jak najczęściej razy, na zmianę prawą i lewą nogą. Jeżeli piłka upadnie zawodnik kontynuuje próbę. Liczona jest tylko ilość prawidłowych cykli (prawa-lewa), odbicia po kolei tą samą nogą nie są liczone, ale próba trwa dalej. Podrzut piłki ręką. Start bez komendy.
3. **Bieg wahadłowy z piłką (5m-10m-15m-20m)** – kandydat prowadzi piłkę wokół kolejnych chorągiewek wracając za każdym razem na linię startu. Start bez komendy.



4. **Gra uproszczona 5 x 5 + bramkarze** - czas gry 15min. Małe boisko.

Indywidualna ocena poszczególnych zawodników przez trenerów SMS w skali 0 - 10pkt.

BRAMKARZE

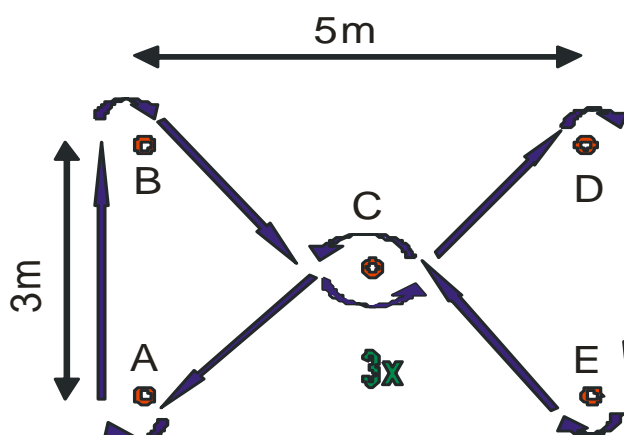
Kandydaci na bramkarzy przechodzą testy ogólne i ukierunkowane, a następnie uczestniczą w krótkim treningu specjalistycznym prowadzonym przez trenera bramkarzy.

WSZYSCY KANDYDACI POWINNI POSIADAĆ W CZASIE EGZAMINÓW SPRAWNOŚCIOWYCH ODPOWIEDNI SPRZĘT SPORTOWY (koszulka, spodenki (ew. dresy), buty piłkarskie, buty do biegania (test wytrzymałości))

**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW
DO
WOJSKOWEGO LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
W SŁUPSKU**

1. Bieg po „kopercie”

Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i bez sygnału startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę (jak na rysunku), omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.



2. Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem

Sposób wykonania: kandydat (w leżeniu tyłem, nogi ugięte pod kątem prostym, ręce skrzyżowane za głową) wykonuje skłony w przód wciągu 30s.

3. Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce



4. Rzut piłką lekarską w przód zza głowy 3kg

Sposób wykonania: piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokość bioder, ustawione równolegle przed linią rzutu. Kandydat po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem w tył i ugięciem nóg wyrzuca piłkę w przód nad głowę.

WSZYSCY KANDYDACY POWINNI POSIADAĆ W CZASIE EGZAMINÓW SPRAWNOŚCIOWYCH ODPOWIEDNI SPRZĘT SPORTOWY (koszulka, spodenki (ew. dresy), obuwiu sportowe).