
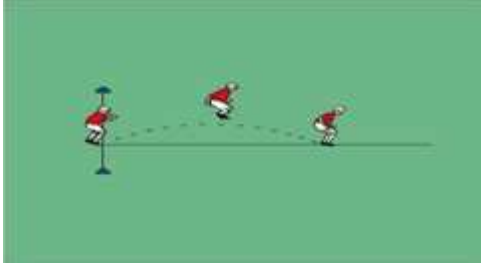
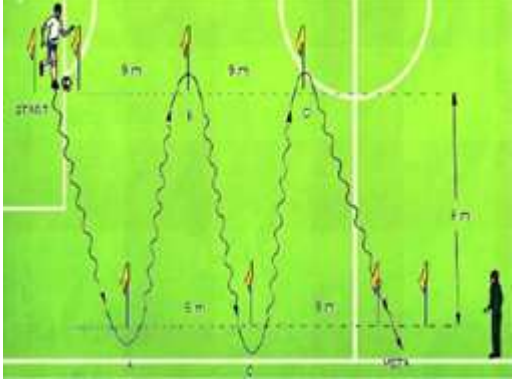



PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY SPORTOWEJ

PIŁKA NOŻNA - CHŁOPCY

1. Szybkość	Grafika	Uwagi
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30m. Start z pozycji wysokiej na sygnał dźwiękowy.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie. Do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p>
<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 lepsza próba</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią a pierwszym śladem pięt, skok z upadkiem na plecy jest nie ważny i należy go powtórzyć.</p>
<p>3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii startu slalomem pomiędzy tyczkami do linii mety. Zawodnik stratuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie gdy kandydat przekroczy linię mety. Każdy zawodnik wykonuje próbę 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewonóżnego próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość pomiędzy tyczkami wynosi 9m.</p>
<p>4. Technika specjalna (strzał do bramki)</p>		
<p>Zawodnik oddaje 4 strzały do bramki. Za trafienie w dolne narożniki 2pkt, za górne narożniki 5pkt.</p>		<p>Strzały oddawane są z odległości 7m nogą wiodącą.</p>

TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DO KLASY SPORTOWEJ
PIŁKA NOŻNA - CHŁOPCY

1. Szybkość:

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	5"<
15	Dobra	5,2"
10	Przeciętna	5,4"
5	Słaba	5,6"
1	Bardzo słaba	>5,8"

2. Próba mocy (Skok w dal z miejsca):

Ocena	Punktacja	Odległość
10	Bardzo dobra	180cm +
8	Dobra	142-179cm
6	Przeciętna	105-141cm
4	Słaba	67-104cm
2	Bardzo słaba	1-66cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

Ocena	Punktacja	Czas
10	Bardzo dobra	19"<
8	Dobra	19,01-24,1"
6	Przeciętna	24,2"-25,5"
4	Słaba	25,6"-28,5"
2	Bardzo słaba	>28,6"

4. Technika specjalna (strzał do bramki):

Ocena	Punktacja
20	Bardzo dobra
15	Dobra
10	Przeciętna
5	Słaba
1	Bardzo słaba