

Kryteria naboru i próby testu sprawnościowego kandydatów do klasy mistrzostwa sportowego

- Dobry stan zdrowia, potwierdzony badaniami lekarskimi.
- Złożenie wniosku oraz podania o przyjęcie do szkoły przez rodziców lub opiekunów prawnych dziecka.
- Wyrażenie zgody przez rodziców lub opiekunów prawnych dziecka do uczestnictwa w testach rekrutacyjnych.



Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim – Szkoła Podstawowa nr 16 w Lublinie

Termin:

19 marca 2019 r. godz. 14⁰⁰ – uczniowie obecnych klas III i IV szkoły podstawowej

20 marca 2019 r. godz. 14⁰⁰ – uczniowie obecnych klas V i VI szkoły podstawowej

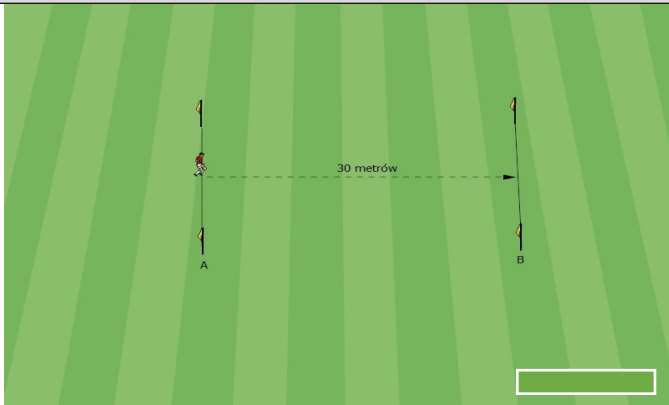
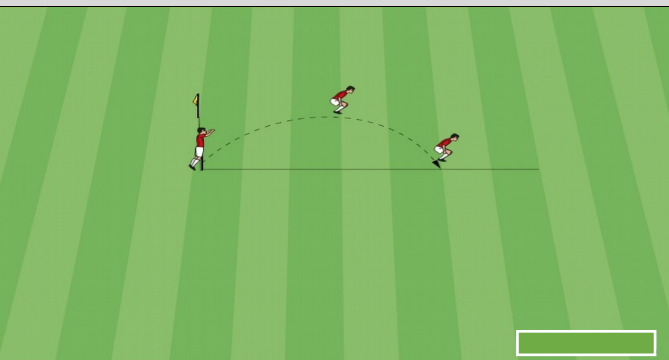
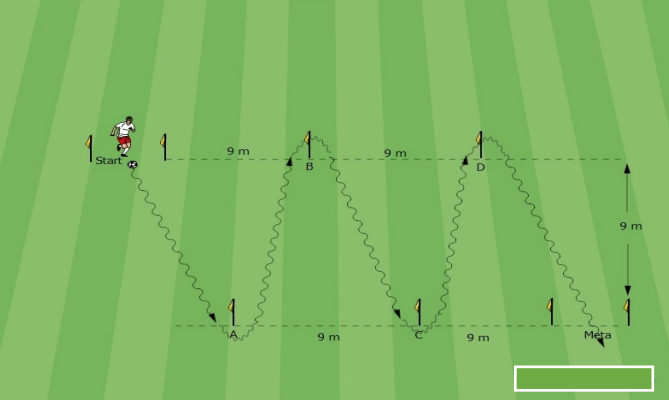
Miejsce:

Boisko pełnowymiarowe ze sztuczną nawierzchnią przy Szkole Podstawowej nr 16 (ul. Poturzyńska 2).

Kolejność prób:

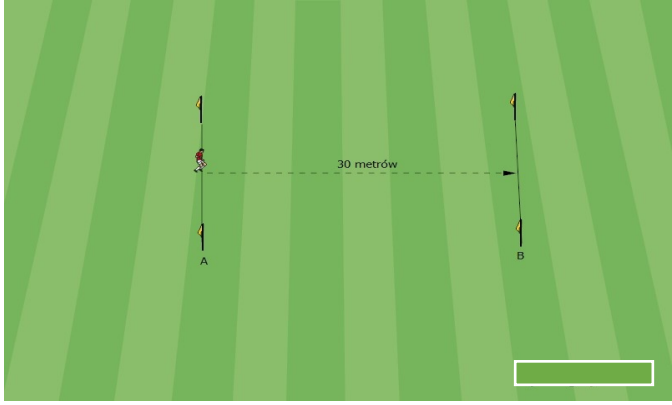
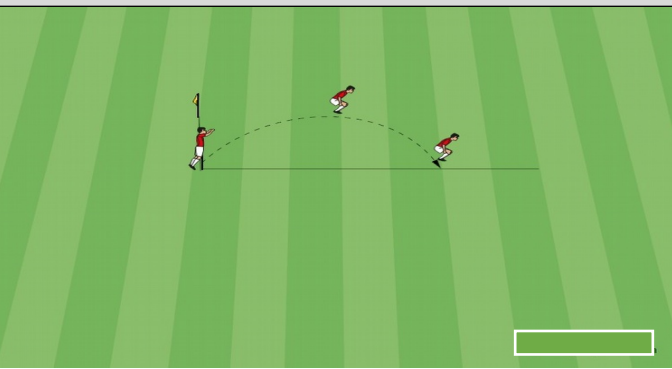
1. Szybkość.
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca).
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki).
4. Technika specjalna (strzał).
5. Gra – ocena umiejętności w 4 obszarach: zaangażowanie w grę w ataku, zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling).

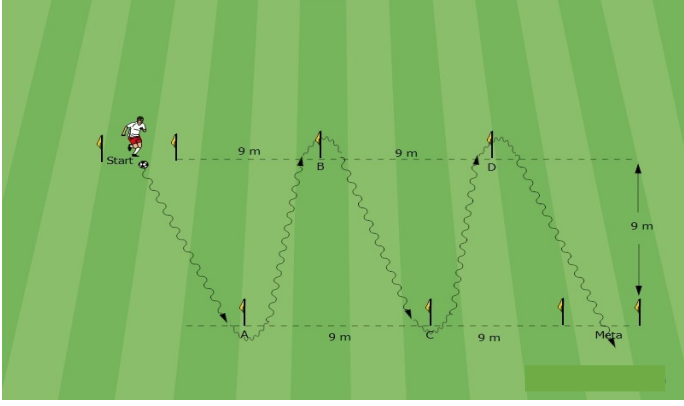

SZKOŁA PODSTAWOWA (kandydaci do IV i V klasy mistrzostwa sportowego 2019/2020)

| 1. SZYBKOŚĆ | GRAFIKA | UWAGI |
|---|--|--|
| <p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p> |  | <p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p> <p>W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p style="color: red;">Max. 20 punktów</p> |
| 2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA) | | |
| <p>Skok w dal obunóż z miejsca 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 lepszy wynik.</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 style="color: red;">Max. 10 punktów (tabelka)</p> |
| 3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI) | | |
| <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.</p> <p>Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p style="color: red;">Max. 10 punktów (tabelka)</p> |

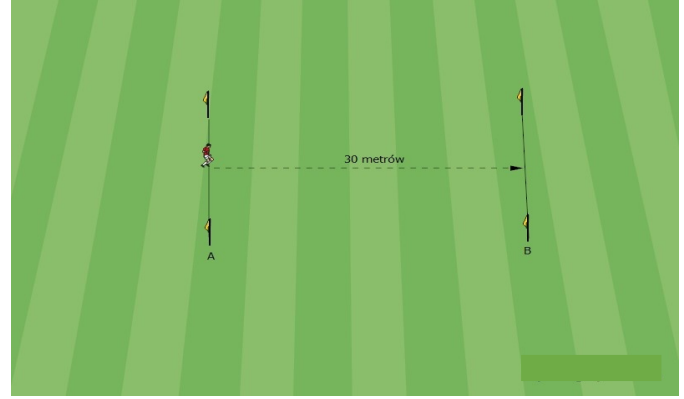
| 4. GRA | Boisko typu Orlik | |
|---|--|--|
| <p>Składy 5osobowe, gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty.</p> |  | <p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Umiejętność gry w Ataku 2. Umiejętność gry w Obronie 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling) <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p> |

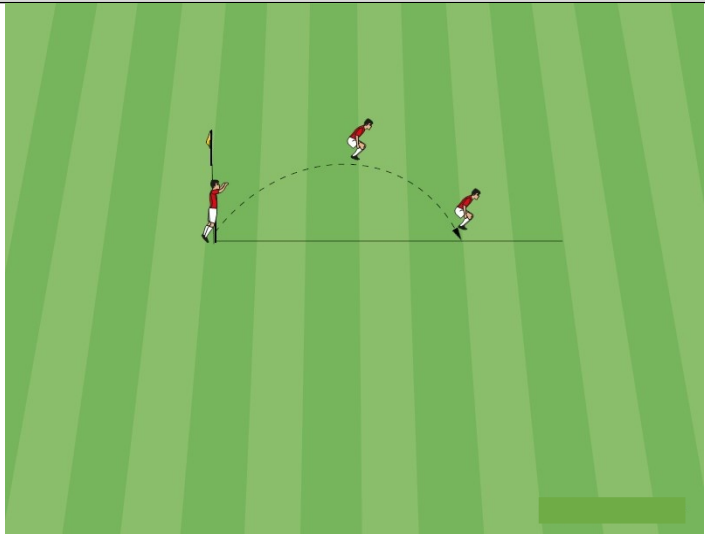
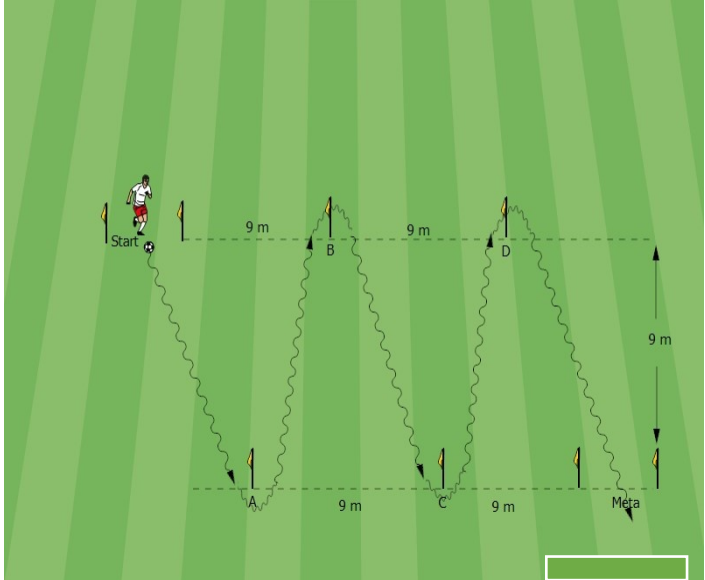
SZKOŁA PODSTAWOWA (kandydaci do VI klasy mistrzostwa sportowego 2019/2020)

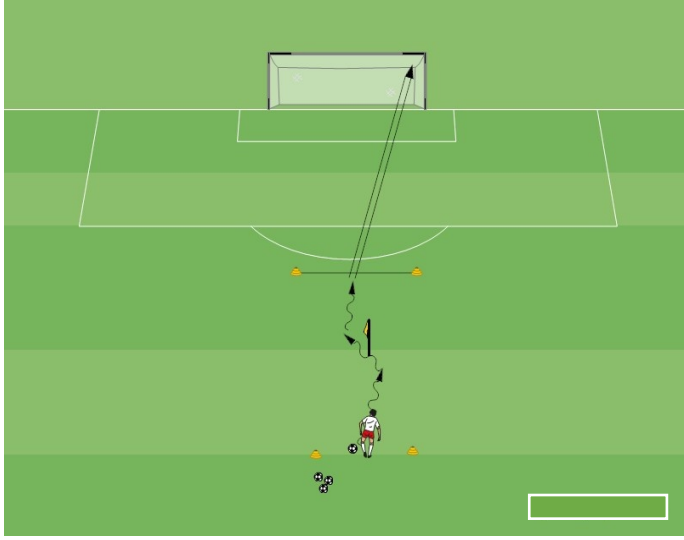

| 1. SZYBKOŚĆ | GRAFIKA | UWAGI |
|---|--|---|
| <p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p> |  | <p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p> <p>W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p style="color: red;">Max. 20 punktów</p> |
| <p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</p> | | |
| <p>Skok w dal obunóż z miejsca 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 lepszy wynik.</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 style="color: red;">Max. 10 punktów (tabelka)</p> |

| 3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI) | | |
|---|---|---|
| <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 lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p> |
| 4. GRA | Boisko typu Orlik | |
| <p>Składy 7 osobowe, gra 7/7. Czas gry to 10 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p> |  | <p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Umiejętność gry w Ataku 2. Umiejętność gry w Obronie 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling) <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p> |

SZKOŁA PODSTAWOWA (kandydaci do VII klasy mistrzostwa sportowego 2019/2020)

| 1. SZYBKOŚĆ | GRAFIKA | UWAGI |
|---|--|--|
| <p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p> |  | <p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p> <p>W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</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>Max. 10 punktów (tabelka)</p> |
| <p>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</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 (tabelka)</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)</p> <p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory.</p> <p>Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p> |  | <p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</p> |
| <p>5. GRA</p> <p>Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p> | <p>Boisko typu Orlik</p>  | <p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika - taktyka - motoryka - cechy wolicjonalne <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p> |