



**Kryteria naboru i próby testu sprawnościowego dla kandydatów
do IV 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 klasy IV o profilu piłkarskim –
Szkoła Podstawowa nr 16 im. Fryderyka Chopina w Lublinie**

TERMIN:

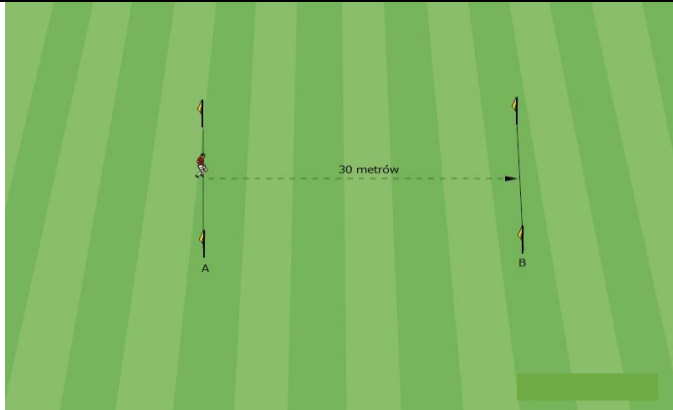
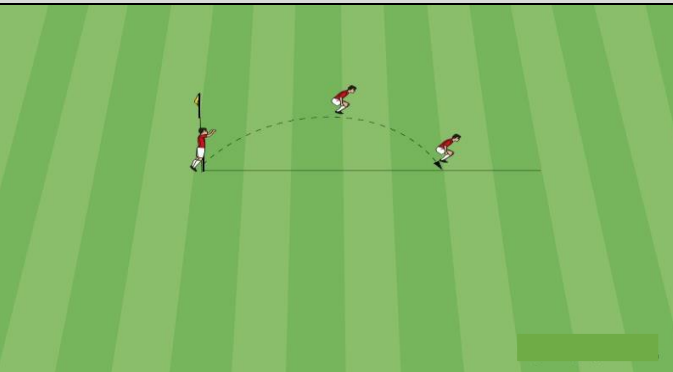

29.03.2021 r. godzina 13⁰⁰ (poniedziałek) – obecne klasy 3 szkoły podstawowej

MIEJSCE:

boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą przy SP16

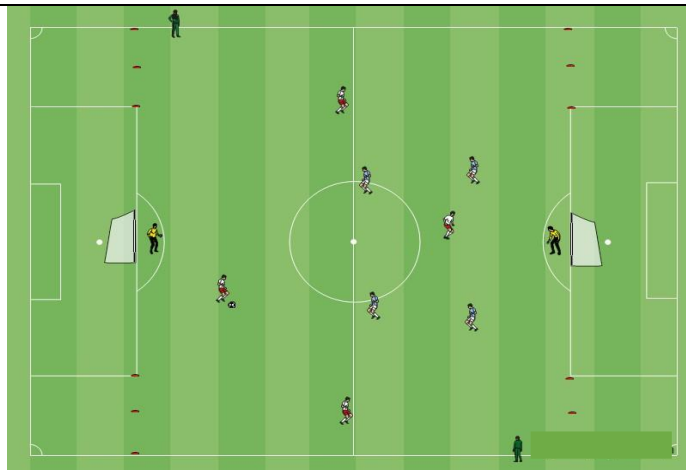
KOLEJNOŚĆ PRÓB:

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

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. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>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>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
<p>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</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 lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
<p>4. GRA</p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	

Składy 5osobowe, gra 5/5.
Czas gry to 8 minut.
Ilość gier maksimum 4,
minimum 2.

Przerwa pomiędzy meczami 4
minuty.



Oceniane elementy:

1. Umiejętność gry w **Ataku**
2. Umiejętność gry w **Obronie**
3. Współpraca z partnerami
4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling)

Za każdy element max. 15pkt.
Max. 60 punktów