

**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:**

**16.05.204 r. godzina 1200 (czwartek) – 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**  |
| Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.  |  | 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.  Max. 20 punktów |
| **2. PRÓBA MOCY** (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)  |   |    |
| 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.  |   | Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.      Max. 10 punktów (tabelka)  |
| **3. TECHNIKA SPECJALNA** (PROWADZENIE PIŁKI)  |   |   |
| 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.  |   | W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.       Max. 10 punktów (tabelka)  |
| **4. GRA**  | Boisko typu Orlik  |   |
| 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** 1. Współpraca z partnerami
2. Kreatywność - decyzyjność

(podania, strzał, drybling)       Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów  |