

Test sprawności fizycznej lasy V – VIII Szkoły Podstawowej.

KOLEJNOŚĆ PRÓB:

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

HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:

1. Rejestracja kandydatów,
2. Omówienie z kandydatami prób i zasad,
3. Próby 1 - 5, 1 - 6, 4. Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut,
4. Próba 6 - Beep Test, 6. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
5. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie.

INFORMACJE OGÓLNE:

- OCENA ZAWODNIKÓW – do oceny próby GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 5x5 / 7x7 / 9x9)

- ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK - przy próbie techniki specjalnej (strzał): Szkoła podstawowa: klasy VII -VII: Bramka 7,34m x 2,44m.

3 pkt	5 pkt	3 pkt
1pkt	1pkt	1pkt

- PIŁKI - Do prób techniki specjalnej używamy piłek:
 - a) rozmiar 4 (350 g) – Szkoła Podstawowa V - VI,
 - b) rozmiar 5 (450g) – Szkoła Podstawowa VII – VIII,

- BOISKO DO GRY:
 - a) Klasa Podstawa IV – V
 - liczba zawodników 5x5
 - boisko o maksymalnych wymiarach 46m x 30m
 - bramki: mini bramki (3m x 2m)

 - b) Klasa Podstawa VI:
 - liczba zawodników 7x7
 - boisko o maksymalnych wymiarach 60m × 30m
 - bramki: mini bramki (5m x 2m)

 - c) Klasa Podstawa VII - VIII:
 - liczba zawodników 9x9
 - boisko o maksymalnych wymiarach 70m × szerokość boiska
 - bramki: mini bramki (5m x 2m)

PUNKTACJA:

1. Szybkość: Tabela norm
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż): Tabelka norm
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki): Tabelka norm
4. Technika specjalna (strzał): Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).

Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – suma punktów 2.

Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – suma punktów 4. 5.

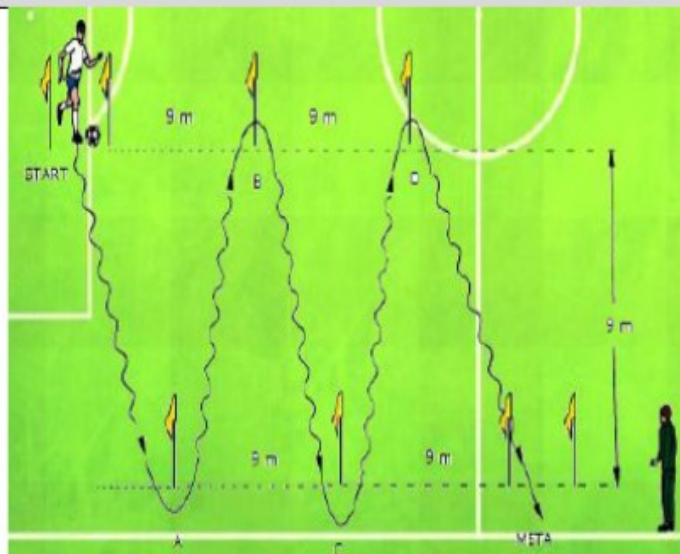
Gra: Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów. Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element -

wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

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 lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Max. 10 punktów (tabelka)

4. GRA

Wymiary boiska typu Orlik

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

Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.



Oceniane elementy:

1. Zaangażowanie w grę w **Ataku**
2. Zaangażowanie w grę w **Obronie**
3. Współpraca z kolegami
4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)

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

TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
- szkoła podstawowa

- **SZYBKOŚĆ**

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

- **PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)**

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

- **TECHNIKA SPECJALNA – PROWADZENIE PIŁKI**

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
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"

- **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów. Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.