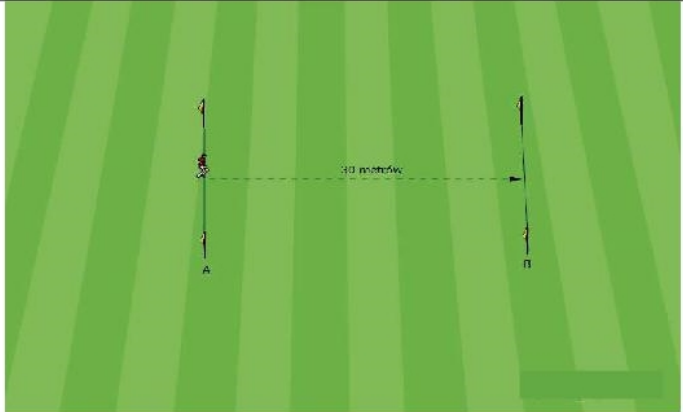
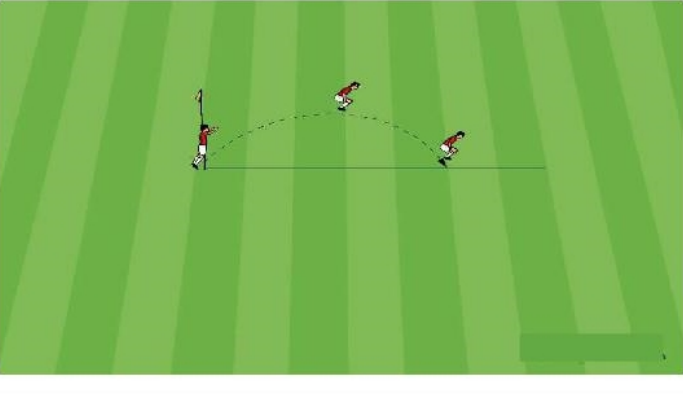
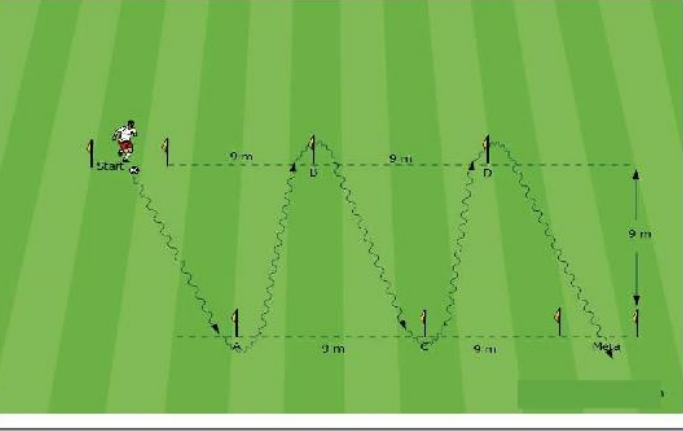



1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p><b>Max. 20 punktów</b></p>
<p><b>2. PRÓBA MOCY</b> (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><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>3. TECHNIKA SPECJALNA</b> (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 lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>4. GRA</b></p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	
<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"> <li>Umiejętność gry w <b>Ataku</b></li> <li>Umiejętność gry w <b>Obronie</b></li> <li>Współpraca z partnerami</li> <li>Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling)</li> </ol> <p>Za każdy element max. 15pkt. <b>Max. 60 punktów</b></p>

**Tabele z normami do zestawu prób sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim:**

PUNKTACJA:

**1. Szybkość:**

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,5''<
15	Dobra	4,6'' – 5''
10	Przeciętna	5,1'' – 5,4''
5	Słaba	5,5'' – 5,8''
1	Bardzo słaba	>5,9''

**2. Próba mocy (skok w dal obunóż z miejsca):**

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	2,01cm +
4	Dobra	185 - 2cm
3	Przeciętna	170 - 184cm
2	Słaba	165 -183cm
1	Bardzo słaba	>164cm

**3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):**

Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	15,5''<
4	Dobra	16,6'' – 15,6''
3	Przeciętna	17,4'' – 16,7''
2	Słaba	18,2'' – 17,5''
1	Bardzo słaba	>18,3''

**4. Gra:**

Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdą z prób 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