

**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 klasy IV o profilu piłkarskim – Szkoła Podstawowa nr 16**

**TERMIN:**

**11.05.2023 – klasy 3 szkoły podstawowej**

**MIEJSCE:**

**boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą**

**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)**

**SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa IV)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |  | 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 |