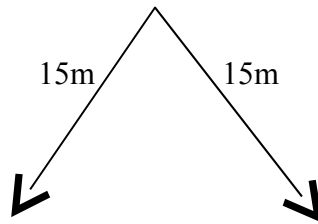


TEST SPRAWNOŚCIOWY

dla kandydatów do klasy sportowej

1. Test szybkości

- bieg po linii łamanej na odcinku 30m. z pozycji stojącej
- 2 razy (w lewą i prawą stronę)

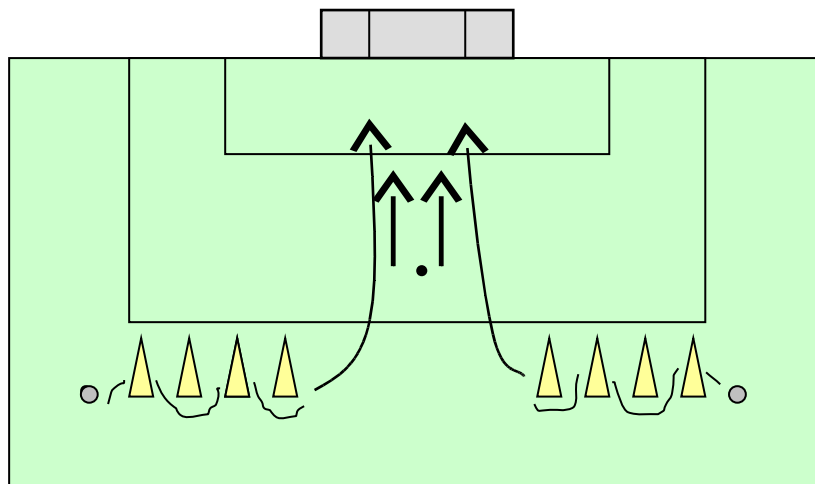


2. Żonglerka piłką

- żonglerka na przemian stopa – głowa przez 30 sekund na wyznaczonym terenie
- odbicie stopa – głowa jest liczone jako 1 odbicie
- zaczynamy żonglerkę z podłoża, również gdy piłka w czasie wykonywania próby spadnie na podłoże
- 2 próby, lepsza podlega ocenie

3. Piłkarski tor przeszkód

- prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem **prawą nogą** z rotacją zza pola karnego, bieg do piłki ustawionej na punkcie rzutu karnego i strzał na bramkę dowolnym sposobem. Od razu bieg do trzeciej piłki, gdzie zaczynamy slalom prowadząc piłkę zakończony strzałem **lewą nogą** z rotacją zza pola karnego i bieg do piłki ustawionej na punkcie rzutu karnego ze strzałem na bramkę dowolnym sposobem
- 4 strzały (2 z rotacją zza pola karnego PN i LN oraz 2 z rzutu karnego dowolnym sposobem)
- bramka podzielona na 2 sektory zewnętrzne i 1 wewnętrzny
- strzał w zewnętrzny sektor górną – 3 punkty, dołem – 2 punkty
- strzał w wewnętrzny sektor górną – 2 punkty, dołem – 1 punkt
- ocenie podlega czas wykonania próby, oraz liczba punktów za strzały na bramkę
- 2 próby, lepsza podlega ocenie



4. Mała gra

- gra w małych zespołach (np. 4x4, 5x5) na utrzymanie piłki
- gra na wyznaczonym terenie, bez bramek
- czas gry 2 x 7 minut z przerwą na indywidualne ćw. uspokajające

5. Duża gra

- gra na dużym boisku 11x11
- czas gry 2 x 15 minut z przerwą na indywidualne ćw. uspokajające
- wobec możliwości braku osób, składy uzupełniają uczniowie klas sportowych