

TESTY SPRAWNOŚCIOWE DLA KANDYDATÓW DO SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO ŻYWIECKIEJ AKADEMII PIŁKI NOŻNEJ

obowiązkowe dla kandydatów o w naborze na rok szkolny 2017/2018

DLA KLAS I-III

- TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

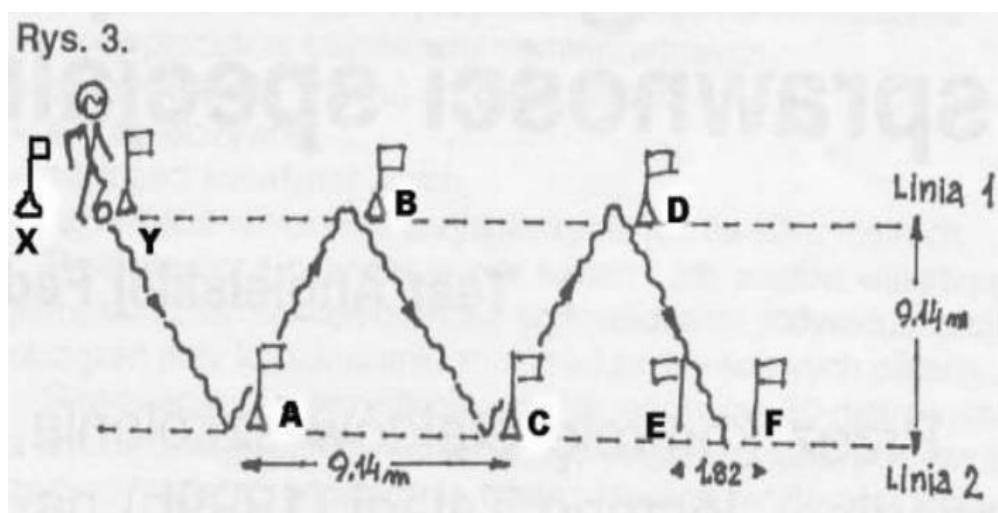
1. SKOK W DAL Z MIEJSCA (SKOCZNOŚĆ)

Opis testu: zawodnik stoi dwiema nogami bezpośrednio przed linią i ma za zadanie wykonać jak najdalszy skok w dal z miejsca. Wzdłuż pola do skoku rozłożona jest taśma centymetrowa. Wybicie i lądowanie musi być obunóż. Skok musi być ustalony a wynikiem jest odległość od miejsca wybicia do pięty zawodnika. Każdy zawodnik ma dwie próby jako wynik zapisuje się lepszą z prób

2. BIEG BEZ PIŁKI (SZYBKOŚĆ)

Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek do linii METY. Zawodnik startuje na komendę "GOTÓW-START", czas jest zatrzymywany gdy kandydat przekroczy linię mety.

Wykonywana jest jedna próba. Ewentualne drugie powtórzenie może być wykonane, gdy zostanie źle wykonane ćwiczenie lub zawodnik poślizgnie się.



3. SKŁON W PRZÓD (GIBKOŚĆ)

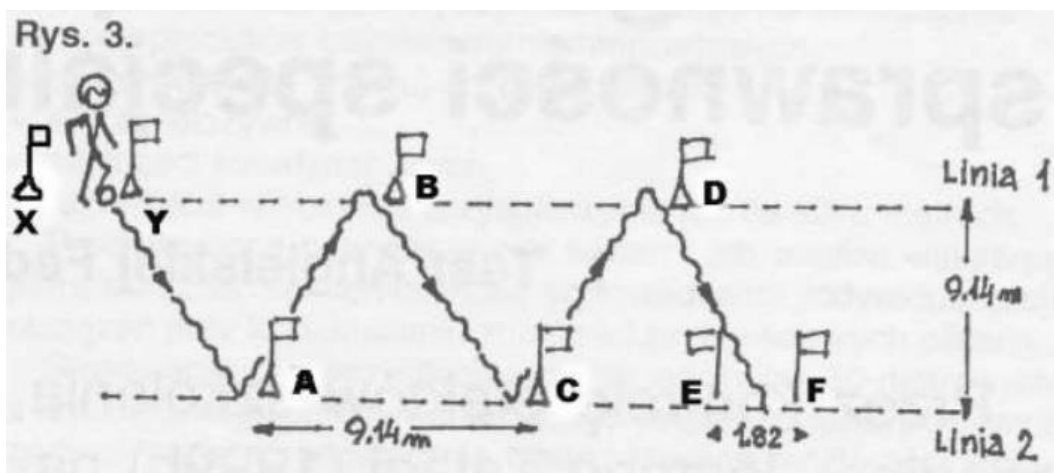
Kandydat stoi na ławeczce tak, by palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon

w przód. Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm-
ile centymetrów poniżej linii nóg dosięgnię kandydat.

- TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

1. PROWADZENIE PIŁKI

Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii STARTU i ma za zadanie wykonać jak najszybsze prowadzenie po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczynamy w momencie gdy kandydat przekroczy linię startu. zawodnik ma po kolei obiegać z piłką tyczki, a następnie przebiegać linię METY.



2. UDERZENIA O ŁAWKĘ PRZEZ 30 SEKUND

Zawodnik musi uderzać piłkę wyłącznie wewnętrzną częścią stopy o ławeczkę znajdującą się na linii o długości 10 metrów. Odległość uderzającego od ławki nie może być mniejsza niż: klasa I i II 3 m., klasa III – 5 m. Piłkę można uderzać bez przyjęcia. Każde odbicie od ławeczki jest liczone. Podczas próby badany może raz skorzystać z zapasowej piłki.

