

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 IV-VIII

- TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

1. SKOK W DAL Z MIEJSCA (SKOCZNOŚĆ)

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 piąty zawodnika. Każdy zawodnik ma dwie próby, jako wynik zapisuje się lepszą z prób.

2. SZYBKOŚĆ BIEG NA 60M

Bieg na dystansie 60m. Zawodnicy startują z pozycji wykrocno-zakroczonej.

3. SIADY Z LEŻENIA W CZASIE 30 SEKUND

Badany kładzie się na plecach na macie tak, aby nogi były ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, a stopy rozstawione na odległość około 30 cm. Ręce splecione palcami kładzie na karku. Partner klęka między rozstawionymi stopami leżącego i przyciska je tak, aby dotykały całą powierzchnią maty. Gdy są przygotowani do rozpoczęcia próby, na uzgodniony sygnał leżący przechodzi do siadu i dotyka łokciami kolan, a następnie natychmiast (bez żadnej przerwy) powraca tak szybko jak może, w czasie 30 sekund. Wynik: liczba poprawnych siadów wykonywanych w czasie 30 sekund.

Uwagi:

Próby wykonuje się tylko jeden raz. Przy samodzielnym wykonywaniu siadów z leżenia nogi powinny być unieruchomione poprzez włożenie ich np. na drabinkę itp. Wykonujący siady musi mieć przez cały czas trwania próby ręce splecione na karku, nogi w stawach kolanowych ugięte pod kątem prostym, plecy za każdym razem muszą powracać do pozycji wyjściowej, tak aby umożliwić splecionym palcom kontakt z

podłożem. Używanie łokci do odpychania się od maty jest niedozwolone.

- TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

1. ŻONGLERKA Z PIŁKĄ

Zawodnik ma za zadanie jak najdłużej żonglować piłką w kwadracie 8x8 m. Zadanie rozpoczyna on z podniesienia piłki nogą z ziemi. Próbę wykonuje się dwukrotnie. W momencie upadku piłki na podłoże lub jej wyjścia całym obwodem poza pole kwadratu - liczenie zostaje wstrzymane. Wynik końcowy stanowi lepszy rezultat.

2. ZWROTY Z PIŁKĄ

Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 9 zwrotów z piłką 3 różnymi sposobami między liniami o długości 4,57 m, oddalonymi od siebie o 4,57 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez badanego zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę od linii A do linii B (rys. 2), a następnie (gdy piłka przekroczy całym obwodem linię B) wykonać zwrot i poprowadzić piłkę z powrotem do linii A. Zawodnik kończy próbę przekraczając linię A i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, nie przekroczył linii lub zatrzymał piłki za linią) – próbę należy powtórzyć.

Rys. 2.

