



Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Legionowie  
ul. Piłsudskiego 26, 05-120 Legionowo  
e-mail: sekretariat@lokonopnicka.pl  
www: <http://www.lokonopnicka.pl>  
tel. 22 774-27-24  
fax. 22 784-40-42

## TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY O PROFILU PIŁKARSKIM

### I. MIEJSCE TESTÓW

- Boisko boczne KS Legionovia Legionowo , ul. Parkowa 27A , 05-120 Legionowo  
\*( sztuczna nawierzchnia )

### II. TRENERZY PROWADZĄCY

- Ewelina Łowicka – numer kontaktowy +48 794 444 286  
- Piotr Wojdyga – numer kontaktowy +48 607 789 310

### III. DATA I GODZINA TESTÓW

- 05/06/2024 – ŚRODA – GODZINA 10:00
- 24/06/2024 – PONIEDZIAŁEK – GODZINA 10:00
- 01/08/2024 – CZWARTEK – GODZINA 10:00

### IV. KOLEJNOŚĆ TESTÓW

- SZYBKOŚĆ
- PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)
- TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)
- TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)
- GRA – OCENA UMIEJĘTNOŚCI W CZTERECH OBSZARACH : TECHNIKA , TAKTYKA , MOBILNOŚĆ , MENTALNOŚĆ
- BEEP TEST

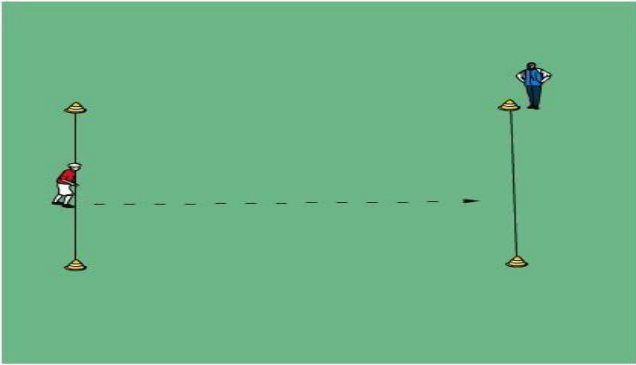

### V. HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW

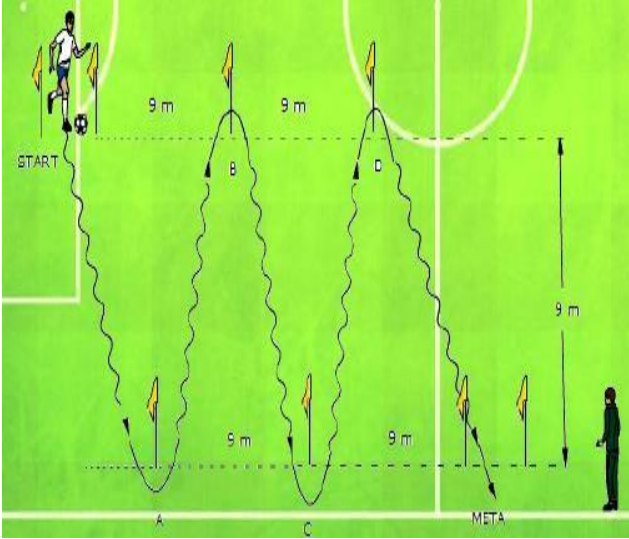
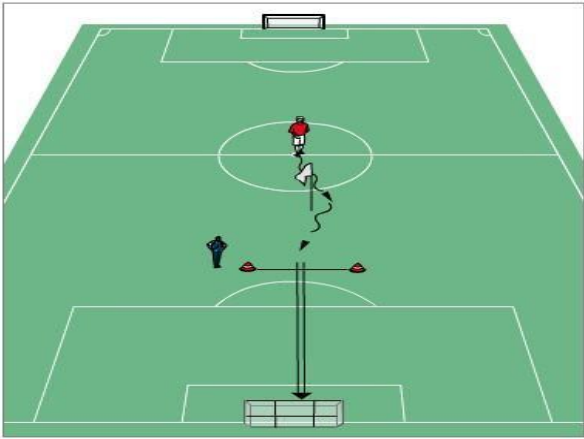
**WYMAGANE : SPRZĘT SPORTOWY , BUTY PIŁKARSKIE , AKTUALNE BADANIA LEKARSKIE (MEDYCYNA SPORTU)**


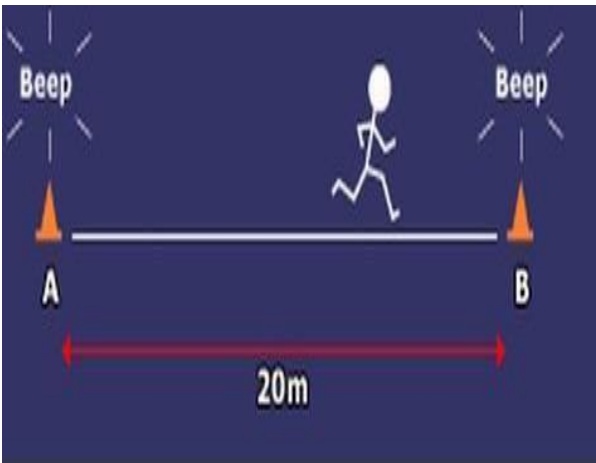
- ZBIÓRKA GODZINA 10:00
- REJESTRACJA KANDYDATÓW 10:10-10:30
- OMÓWIENIE Z KANDYDATAMI PRZEBIEGU TESTÓW I ZASAD 10:35
- ROZGRZEWSKA INDYWIDUALNA 10:40
- POCZĄTEK TESTÓW 11:00

\*Wszelkich informacji dotyczących testów udzielają trenerzy prowadzący

# INFORMACJE OGÓLNE DOTYCZĄCE PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. 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 Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal z miejsca obunóż 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 wynik skoku lepszego.</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. 5 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 lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p><b>Max. 5 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>4. TECHNIKA SPECJALNA</b> (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,34x2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p>		<p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p><b>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</b></p>

<p><b>5. GRA</b></p>		
<p>Składy 9 (1+8) osobowe, gra 7/7. Czas gry to 15 minut. Ilość gier 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p><b>Oceniane elementy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technika</li> <li>- taktyka</li> <li>- mobilność</li> <li>- mentalność</li> </ul> <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
<p><b>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)</b></p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość.</p>		<p>Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między pachołkami. Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachołka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p>Max. 5 punktów (tabelka)</p>

## TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM

### PUNKTACJA:

#### 1.Szybkość:

##### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	CZAS DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	4,0" <	5,2" <
15	Dobra	4,2"	5,4"
10	Przeciętna	4,3"	5,6"
5	Słaba	4,4"	5,7"
1	Bardzo słaba	>4,5"	> 5,9"

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

##### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	260+	230+
4	Dobra	224-259cm	172-229
3	Przeciętna	148-223cm	114-171
2	Słaba	73-147cm	56-113
1	Bardzo słaba	0-72cm	0-55

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

##### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	13" <	16,9" <
4	Dobra	13,01" – 15,01"	16,91 - 19,51"
3	Przeciętna	15,02" – 17,02"	19,52" - 22,12"
2	Słaba	17,03" – 18,03"	22,13 - 23,43"
1	Bardzo słaba	>18,04"	>23,43"

**4. Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy).

Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2.

Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – Suma punktów 4.

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

/Liceum:

Ocena	Punktacja
5	Bardzo dobra
4	Dobra
3	Przeciętna
2	Słaba
1	Bardzo słaba

**5. Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

/Liceum:

Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

#### 6. Beep Test:

##### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum

Ocena	Punktacja	CHŁOPCY (poziom)	DZIEWCZĘTA (poziom)
5	Bardzo dobra	>12/2	>10/7
4	Dobra	9/9-12/2	8/8-10/7
3	Przeciętna	8/10-9/8	7/6-8/7
2	Słaba	7/5-8/9	6/5-7/5
1	Bardzo słaba	6/2-7/4	5/3-6/4

**Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem minimum 70 punktów.**