

SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

W SŁUPSKU

SPECJALIZACJA: PIŁKA NOŻNA

I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

1. **Szybkość** - Bieg na 30m (po trawie). Sposób wykonania: start z pozycji wysokiej bez sygnału. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Skala ocen:

Liceum 1 i 2 klasa

4,2 i mniej - 10 pkt.	(6)
4,21 - 4,25 - 9 pkt.	(5+)
4,26 - 4,30 - 8 pkt.	(5)
4,31 - 4,35 - 7 pkt.	(4+)
4,36 - 4,40 - 6 pkt.	(4)
4,41 - 4,45 - 5 pkt.	(3+)
4,46 - 4,50 - 4 pkt.	(3)
4,51 - 4,55 - 3 pkt.	(2+)
4,56 - 4,60 - 2 pkt.	(2)
4,61 - 4,65 - 1 pkt.	(1+)
4,66 i poniżej - 0 pkt.	(1)

Liceum 3 i 4 klasa

3,80 i mniej – 10 pkt.
3,81 – 3,90 – 9 pkt.
3,91 – 3,95 – 8pkt.
3,96- 4,05 – 7pkt.
4,06 – 4,15 – 6pkt.
4,16 – 4,21 – 5pkt.
4,22 – 4,30 – 4pkt.
4,31 – 4,39 – 3pkt.
4,40 – 4,45 – 2pkt.
4,46 – 4,55 – 1pkt.
4,56 i poniżej – 0pkt.

2. **Zwinność** - Bieg po „kopercie” Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i bez sygnału startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę (jak na rysunku), omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Skala ocen:

Liceum 1 i 2 klasa

22,0s i mniej - 10pkt.	(6)
22,1s - 22,5s - 9pkt.	(5+)
22,6s - 23,0s - 8pkt.	(5)
23,1s - 23,5s - 7pkt.	(4+)
23,6s - 24,0s - 6pkt.	(4)
24,1s - 24,5s - 5pkt.	(3+)
24,6s - 25,0s - 4pkt.	(3)

Liceum 3 i 4 klasa

20,0 i mniej – 10 pkt
20,1s – 20,9s – 9pkt
21,0s – 21,5s – 8pkt
21,6s – 22,0s – 7pkt
22,1s – 22,5s – 6pkt
22,5s – 23,0s – 5pkt
23,1s – 23,9s – 4pkt

25,1s - 25,5s - 3pkt.	(2+)	24,0s – 24,9s – 3pkt
25,6s - 26,0s - 2pkt.	(2)	25,0s – 25,6s – 2pkt
26,1s - 26,5s - 1pkt.	(1+)	25,7s – 26,2s – 1pkt
26,6s i mniej - 0pkt.	(1)	26,3s i mniej – 0pkt

3. **Moc - Skok w dal z miejsca.** Kandydat wykonuje skok z odbicia obunóż. Odległość mierzy się od linii startu do najbliższego punktu podparcia. Zawodnik ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Skala ocen:

Liceum 1 i 2 klasa

powyżej 220cm - 10pkt.	(6)
200cm - 219cm - 8pkt.	(5)
180cm - 199cm - 6pkt.	(4)
160cm - 179cm - 4pkt.	(3)
140cm - 159cm - 2pkt.	(2)
poniżej 140cm - 0pkt.	(1)

Liceum 3 i 4 klasa

Powyżej 250cm – 10 pkt.
249cm – 240cm – 8 pkt.
239cm – 230cm – 6pkt.
229cm – 220cm – 4pkt.
219cm – 210cm – 2pkt
209cm i poniżej – 0pkt

4. **Wytrzymałość - test Coopera.** Bieg 12 minutowy po bieżni. Jedna próba - mierzona jest odległość przebyta w metrach.

Skala ocen:

Liceum 1 i 2 klasa

3200m - 10pkt.	(6)
3100m - 9pkt.	(5+)
3000m - 8pkt.	(5)
2900m - 7pkt.	(4+)
2800m - 6pkt.	(4)
2700m - 5pkt.	(3+)
2600m - 4pkt.	(3)
2500m - 3pkt.	(2+)
2400m - 2pkt.	(2)
2300m - 1pkt.	(1+)
poniżej 2300m - 0pkt.	(1)

Liceum 3 i 4 klasa

3300m – 10pkt.
3200m – 9pkt.
3100m – 8pkt.
3000m – 7pt.
2900m – 6pkt
2800m – 5pkt
2700m – 4pkt
2600m – 3pkt
2500m – 2pkt
2400m – 1pkt.
Poniżej 2400m – 0pkt.

5. **Gibkość – Skłon w przód.** Zawodnik wykonuje skłon w przód o nogach prostych stojąc na podwyższeniu. Mierzona jest odległość między podwyższeniem, a najniższym zasięgiem obu dłoni, w której zawodnik może wytrzymać min. 5 sek. Jeżeli zawodnik nie sięga podłoża, zapisuje się wynik minusowy (ile cm brakuje do podłoża). Zawodnik ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Skala ocen :

Liceum 1 i 2 klasa

/+10/ i powyżej – 10 pkt	(6)
/+9/ - /+8/ - 8pkt	(5)
/+7/ - /+5/ - 6pkt	(4)
/+4/ - /+1/ - 4pkt	(3)
0 - /-3/ - 2pkt	(2)
/-4/ - / - 5/ - 1 pkt	(1)
/-6/ i poniżej – 0 pkt	(1)

Liceum 3 i 4 klasa

/+11/ i powyżej – 10 pkt.
/+10/ - /+9/ - 8pkt.
/+8/ - /+6/ - 6 pkt.
/+5/ - /+2/ - 4pkt.
/+1/ - 0 – 2pkt.
/-1/ - /-3/ - 1pkt.
/-4/ i poniżej – 0 pkt.

II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

1. **Slalom z piłką** – 5 tyczek rozstawionych co 3 m. Kandydat ma za zadanie przeprowadzić piłkę slalomem między tyczkami prowadząc ją prawą i lewą nogą w jak najkrótszym czasie. Start bez komendy.

Skala ocen:

Liceum 1 i 2 klasa

11,99 i poniżej – 10pkt.	(6)
12,01 – 12,50 – 9pkt.	(5+)
12,49 – 13,00 – 8pkt.	(5)
13,01 – 13,21 – 7pkt	(4+)
13,22- 13,50 – 6pkt.	(4)
13,51 – 13,71 – 5pkt	(3+)
13,72 – 14,00 – 4pkt	(3)
14,01 – 14,31 – 3pkt	(2+)
14,32 – 14,52 – 2pkt	(2)
14,53 – 15,00 – 1pkt	(1+)
15,00 i powyżej – 0 pkt.	(1)

Liceum 3 i 4 klasa

10,99 i poniżej – 10pkt.
11,00 – 11,50 – 9pkt.
11,51 – 11,71 – 8pkt.
11,72 – 12,00 – 7pkt.
12,01 – 12,25 – 6pkt.
12,26 – 12,50 – 5pkt.
12,51 – 12,75 – 4pkt.
12,76 – 13,00 – 3pkt.
13,01 – 13,25 – 2pkt.
13,26 – 13,75 – 1pkt.
13,75 i powyżej – 0 pkt.

2. **Żonglerka piłki nogą** – kandydat ma za zadanie w ciągu 30sek. podbić piłkę jak najwięcej razy, na zmianę prawą i lewą nogą. Jeżeli piłka upadnie zawodnik kontynuuje próbę. Liczona jest tylko ilość prawidłowych cykli (prawa-lewa), odbicia po kolei tą samą nogą nie są liczone, ale próba trwa dalej. Podrzut piłki ręką. Start bez komendy.

Skala ocen:

Liceum 1 i 2 klasa

33 i powyżej – 10pkt.	(6)
32-31 – 9 pkt.	(5+)
30-29 – 8pkt.	(5)
28-27 – 7pkt.	(4+)
26-25 – 6pkt.	(4)
24-23 – 5pkt.	(3+)
22-21 – 4pkt	(3)
20 – 3pkt.	(2+)
19 – 2pkt	(2)
18- 1pkt.	(1+)
17 i poniżej – 0pkt.	(1)

Liceum 2 i 3 klasa

35 i powyżej – 10pkt.
34-33 – 9pkt.
32-31 – 8pkt.
30 – 7pkt.
29 – 6pkt.
28- 5pkt.
27- 4pkt.
26- 3pkt.
25- 2pkt.
24- 1pkt.
23 i poniżej – 0 pkt.

3. Uderzenia rotacyjne piłki . Zawodnik uderza piłkę wewnętrznym podbiciem P i LN sześciokrotnie (1x z każdego punktu) :

- a. Punktu łączącego pole karne z linią końcową boiska
 - b. Punktu leżącego na linii pola karnego , oddalonej od linii końcowej o 1m.
 - c. Punktu leżącego na linii pola karnego , oddalonej od linii końcowej o 3 m.
- Punktacja jest następująca: za uderzenia A – 20pkt, B- 15pkt. , C – 10pkt
Maksymalnie można zdobyć 90 pkt

Skala ocen:**Liceum 3 i 4 klasa**

0 – 15 – 1pkt.	(1)
16 – 20 – 2pkt.	(1+)
21 -25 – 3pkt.	(2)
26- 35 – 4 pkt.	(2+)
36 – 45 – 5 pkt.	(3)
46 – 54 – 6pkt.	(3+)
55- 60 – 7pkt.	(4)
61- 65 – 8pkt.	(4+)
66 – 75 – 9 pkt.	(5)
76 i powyżej 10 pkt.	(6)

Liceum 1 i 2 klasa

0 – 10 – 1pkt.
11 – 15 – 2pkt
16-20 – 3 pkt.
21-25 – 4pkt
26 – 30 – 5pkt
31 – 35 – 6pkt.
36- 45 – 7pkt
46- 55 – 8 pkt.
56- 70 – 9 pkt
71 – i powyżej – 10 pkt.

4. Odbicia piłki o ławeczkę. Zawodnik musi uderzać piłkę wewnętrzną częścią stopy, o ławeczkę o wysokości max. 30cm, znajdującą się na linii o długości 10metrów. Odległość uderzającego od ławki nie może być mniejsza niż 5 metrów. Piłkę można uderzać po lub bez przyjęcia. Zawodnik wykonuje próbę 1 raz przez 30 sekund. Podczas próby badany może raz skorzystać z zapasowej piłki, bez zatrzymania czasu.

Skala ocen:

Liceum 1 i 2 klasa

17 i powyżej – 10 pkt.	(6)
16 – 9 pkt.	(5+)
15 – 8 pkt.	(5)
14 – 7 pkt.	(4+)
13 – 6pkt.	(4)
12- 5 pkt.	(3+)
11 -4pkt.	(3)
10 – 3pkt.	(2+)
9 – 2pkt.	(2)
8- 1pkt.	(1+)
7 i poniżej – 0 pkt.	(1)

Liceum 3 i 4 klasa

18 i powyżej – 10pkt
17 – 9pkt.
16 – 8pkt
15 – 7pkt.
14 – 6pkt
13 – 5pkt
12 – 4pkt.
11 – 3pkt.
10 – 2pkt.
9 – 1pkt.
8 i poniżej – 0 pkt

5. **Uderzenia piłki na dokładność z punktu rzutu karnego.** Z punktu rzutu karnego zawodnik oddaje 6 strzałów na bramkę dowolną nogą, podzieloną na 6 sektorów. Trafienie w dany sektor daje zawodnikowi określoną liczbę punktów. Maksymalna ilość punktów to 60pkt.

Skala ocen:

Liceum 1 i 2 klasa

60 - 54 - 10pkt.	(6)
53- 45 – 8pkt.	(5)
44 – 39 – 6pkt.	(4)
38- 30 – 4pkt.	(3)
29 – 20 – 2pkt.	(2)
19 i poniżej – 0 pkt.	(1)

Liceum 3 i 4 klasa

60 – 55 – 10pkt
54- 50 – 8 pkt
49- 40 – 6pkt
39 – 34 – 4 pkt
33 – 25 – 2pkt
24 i poniżej – 0 pkt.

6. **Zwroty z piłką.** Pole wykonywanego testu: 5m długości i 2 m szerokości. Zadaniem zawodników jest jak najszybsze wykonanie 6 zwrotów z piłką na odcinku 5 metrów w sektorze. Za każdym razem piłka musi przekroczyć linię stożków (sektor ma 1 metr). Czas rusza w momencie pierwszego kontaktu z piłką.

Skala ocen:

Liceum 1 i 2 klasa

10,00 i poniżej – 10 pkt	(6)
10,55 – 11,00 – 8 pkt	(5)
11,01 – 11,45 – 6 pkt	(4)
11,46 – 12,45 – 4 pkt.	(3)
12,46 – 13,45 – 2pkt	(2)
13,45 i powyżej – 0 pkt	(1)

Liceum 3 i 4 klasa

9,30 i poniżej – 10 pkt.
9,31 – 10,00 – 8pkt.
10,01 – 10,75 – 6pkt
10,76 – 11,15 – 4pkt.
11,16 – 12,00 – 2pkt
12,01 i powyżej – 0 pkt

7. **Koperta z piłką.** Zawodnik prowadzi piłkę po kopercie (5mx3m) wyznaczoną trasą, omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała (1sek. Kary za dotknięcie) . Bieg po wyznaczonej trasie wykonujemy 3 krotnie. Zawodnik ma dwie próby, zapisywany jest lepszy wynik.

Skala ocen:**Liceum 1 i 2 klasa**

31,50 i poniżej – 10 pkt	(6)
31,51 – 32,10 – 9 pkt.	(5+)
32,11 – 32,99 – 8pkt	(5)
33,00 – 33,50 – 7pkt	(4+)
33,51 – 34,00 – 6 pkt	(4)
34,01 – 34,50 – 5pkt	(3+)
34,51 – 34,99 – 4pkt	(3)
35,00 – 35,50 – 3pkt	(2+)
35,51 – 36,00 – 2pkt	(2)
36,01 – 36, 50 – 1pkt	(1+)
36,51 i powyżej – 0 pkt.	(1)

Liceum 3 i 4 klasa

30,50 i poniżej – 10pkt.
30,51 – 31,10 – 9pkt.
31,11 – 31,99 – 8 pkt.
32,00 – 32,50 – 7pkt.
32,51 – 33,00 – 6pkt
33,01 – 33,50 – 5pkt.
33,51 – 33,99 – 4 pkt.
34,00 – 34,50 – 3 pkt.
34,51 – 35,00 – 2pkt.
35,01 – 35,50 – 1pkt
36,51 i powyżej – 0 pkt.

Opracował Marcin Rusakiewicz