

TESTY

1. SPRINT

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>Max. 20 punktów</p>

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. SKOK W DAL


2. PROBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)	Wycinek prostokątny	
<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>Max. 5 punktów (tabelka)</p>

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	300+	230+
4	Dobra	224-299cm	172-229
3	Przeciętna	148-223cm	114-171
2	Słaba	73-147cm	56-113
1	Bardzo słaba	0-72cm	0-55

3. PROWADZENIE PIŁKI PO ŚLALOMIE

<p>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</p>		<p>W przypadku zawodnika lewonóżnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 5 punktów (tabelka)</p>
---	---	---

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. UDERZENIE PIŁKI NOGĄ DO CELU

Miejsce: boisko ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: zawodnik uderza, stojąc w wyznaczonym punkcie, piłkę do celu oddalonego o 25 m (kwadrat o boku 5 m). Blizszy bok kwadratu jest oddalony od linii uderzenia o 25 m.

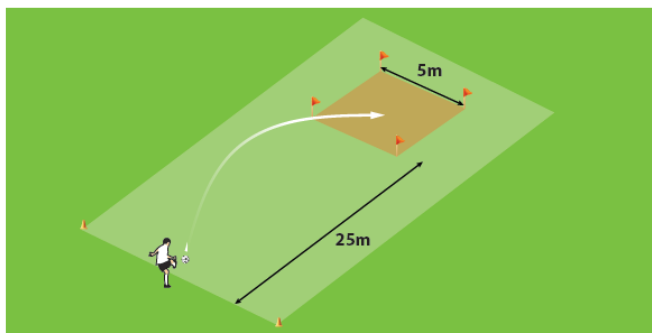
Z dowolnego rozbiegu należy wykonywać uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem stopy na przemian nogą prawą i lewą (rysunek 9).

Punktacja:

- 9–10 trafień – 5 pkt
- 8–7 trafień – 4 pkt
- 6–5 trafień – 3 pkt
- 4–3 trafienia – 2 pkt
- 2–1 trafienia – 1 pkt
- 0 trafień – 0 pkt

Wycinek

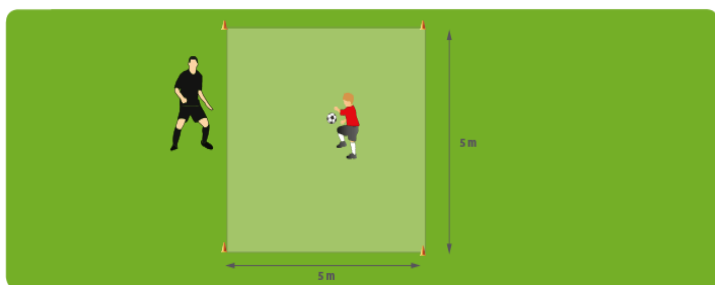
Rys. 9. Zadanie testowe – uderzenie piłki nogą do celu



5. ŻONGLERKA

ZAWODNIK ROZPOCZYNA PRÓBĘ ŻONGLERKI PODNOSZĄC PIŁKĘ NOGĄ Z PODŁOŻA

Gdy piłka opuści kwadrat, zawodnik może pobiec po nią i dalej żonglować, gdy wróci do kwadratu (liczymy dalej na ww. zasadach). Żonglerka trwa 30 s i jest liczona liczba podbić piłki (odbicia nogą lewą lub prawą). Ocenie podlega liczba odbić piłki w cyklach w czasie 30 s. Próbę wykonuje się 2 razy.



40	-	∞	1,5 pkt
30	-	39	1,0 pkt
0	-	29	0 pkt

6. BEEP TEST

6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)	Boisko typu Orlik	
<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>

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

7. GRA

<p>Składy 9 (1+8) osobowe, gra 7/7. Czas gry to 15 minut. Ilość gier 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none">- technika- taktyka- mobilność- mentalność <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
---	--	--

Gra: Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów. Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.