

**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW
DO
Gimnazjum nr 9 we Wrocławiu
SPECJALIZACJA: PIŁKA NOŻNA**

I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I UKIERUNKOWANEJ

1. Szybkość - Bieg na 30m (po trawie).

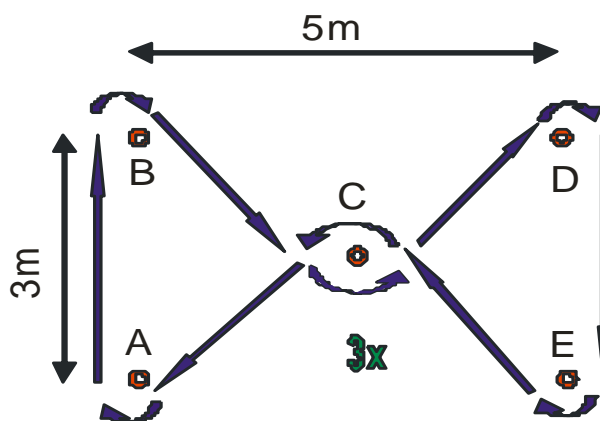
Sposób wykonania: start z pozycji wysokiej bez sygnału. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Skala ocen:

Gimnazjum
4,9 i mniej - 10 pkt.
4,91 - 4,95 - 9 pkt.
4,96 - 5,00 - 8 pkt.
4,01 - 5,05 - 7 pkt.
5,06 - 5,10 - 6 pkt.
5,11 - 5,15 - 5 pkt.
5,16 - 5,20 - 4 pkt.
5,21 - 5,25 - 3 pkt.
5,26 - 5,30 - 2 pkt.
5,31 - 5,35 - 1 pkt.
5,36 i poniżej - 0 pkt.

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:

Gimnazjum
<ul style="list-style-type: none">• 22,0s i mniej - 10pkt.• 22,1s - 22,5s - 9pkt.• 22,6s - 23,0s - 8pkt.• 23,1s - 23,5s - 7pkt.• 23,6s - 24,0s - 6pkt.• 24,1s - 24,5s - 5pkt.• 24,6s - 25,0s - 4pkt.• 25,1s - 25,5s - 3pkt.• 25,6s - 26,0s - 2pkt.• 26,1s - 26,5s - 1pkt.• 26,6s 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.

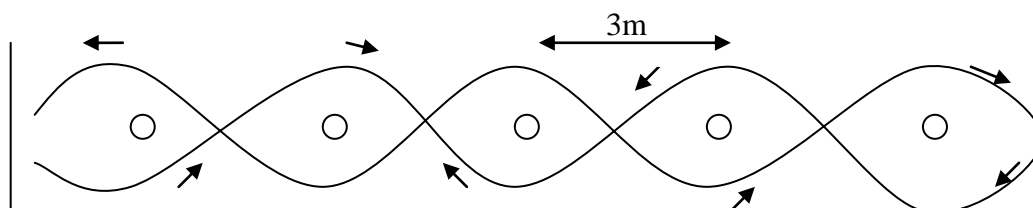
Skala ocen:

Gimnazjum
<ul style="list-style-type: none">• powyżej 220cm - 10pkt.• 200cm - 219cm - 8pkt.• 180cm - 199cm - 6pkt.• 160cm - 179cm - 4pkt.• 140cm - 159cm - 2pkt.• poniżej 140cm - 0pkt.

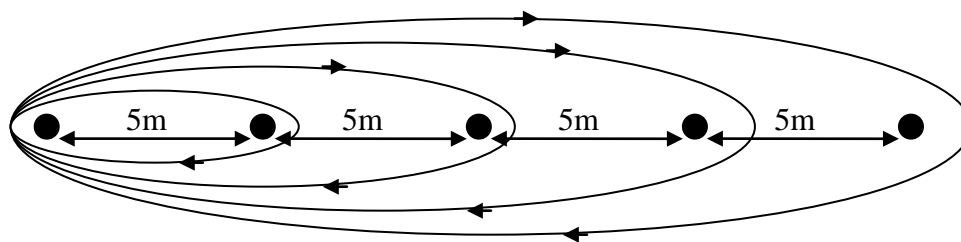
Skala ocen:

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.



- 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.
- Bieg wahadłowy z piłką (5m-10m-15m-20m)** – kandydat prowadzi piłkę wokół kolejnych chorągiewek wracając za każdym razem na linię startu. Start bez komendy.



- Gra uproszczona 5 x 5 + bramkarze** - czas gry 15min. Małe boisko.

Indywidualna ocena poszczególnych zawodników przez trenerów w Gimnazjum w skali 0 - 10pkt.

WSZYSCY KANDYDACI POWINNI POSIADAĆ W CZASIE EGZAMINÓW SPRAWNOŚCIOWYCH ODPOWIEDNI SPRZĘT SPORTOWY (koszulka, spodenki (ew.dresy), buty piłkarskie, buty do biegania