



**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO LICEUM OGÓLNOKSZTAŁĄCEGO  
SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO SANDECJA  
SPECJALNOŚĆ PIŁKA NOŻNA**

Test opracowany na podstawie wytycznych Polskiego Związku Piłki Nożnej



## Próba sprawności fizycznej – szkoły ponadpodstawowe

STOSUJEMY TESTY DLA CHŁOPCÓW

### MIEJSCE:

Boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą

### ILOŚĆ TRENERÓW/NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

Minimum 6 osób (testy techniczno–motoryczne), minimum 3 osoby na zespół (gra)

### KOLEJNOŚĆ PRÓB:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Technika specjalna (strzał do celu),
5. Gra: – ocena umiejętności w 4 obszarach: zaangażowanie w grę w ataku, zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)
6. Beep Test.

### HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:

1. Rejestracja kandydatów,
2. Omówienie z kandydatami prób i zasad,
3. Próby 1-5,
- 4. Przerwa wypoczynkowa – około 15 minut,**
5. Próba 6 - BeepTest,
6. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
7. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie zasad rekrutacji.

### INFORMACJE OGÓLNE:

**OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny próby GRA wymagana jest liczba minimum 3 trenerów przypadających na 1 zespół (w grach 9x9 lub 11x11)

### ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK – przy próbie techniki specjalnej (strzał):

Szkoła ponadpodstawowa: Bramka 7,32m x 2,44m.

3pkt	5pkt	3pkt
1pkt	1pkt	1pkt

**PIŁKI** – Do prób techniki specjalnej używamy piłek:  
rozmiar 5 (450g) – szkoły ponadpodstawowe

## BOISKO DO GRY:

- Liczba zawodników 11x11 lub 9x9
- Boisko o wymiarach wg. Przepisów gry w piłkę nożną
- bramki: (7,32mx2,44m)

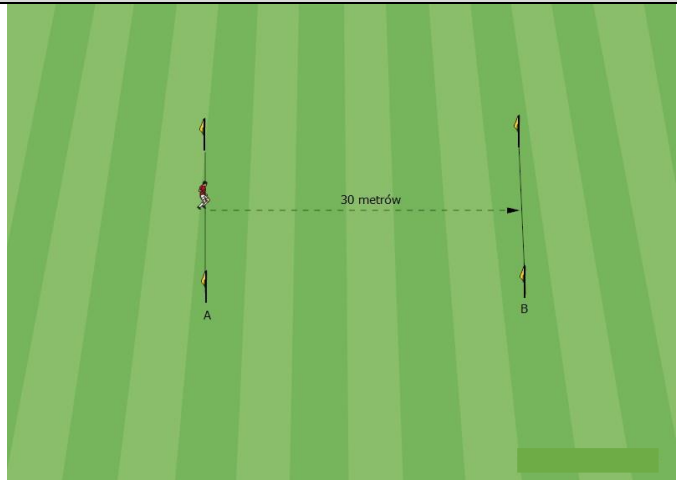
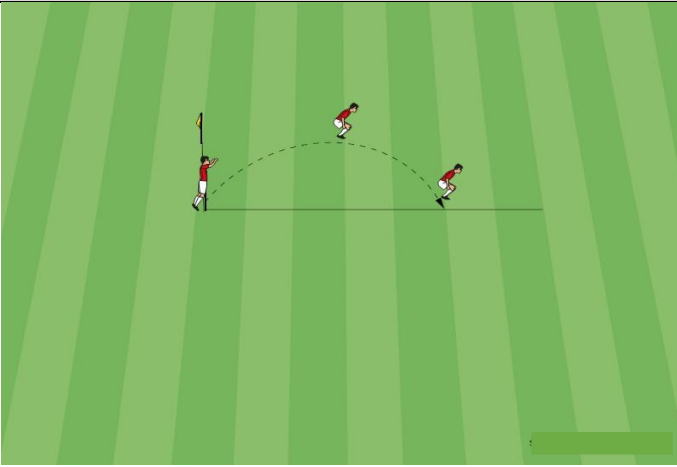
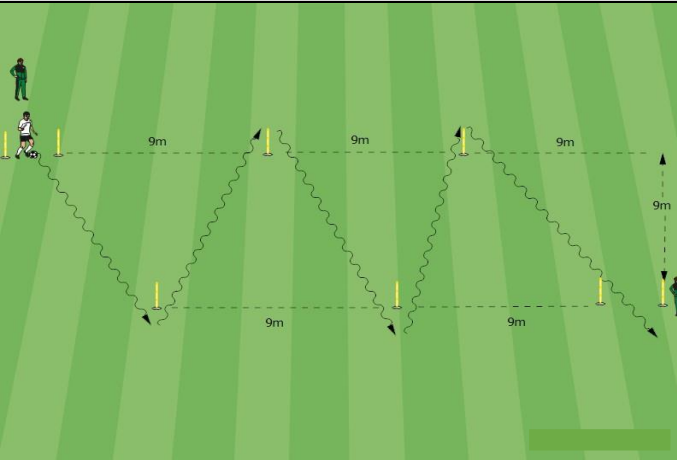
## PUNKTACJA:

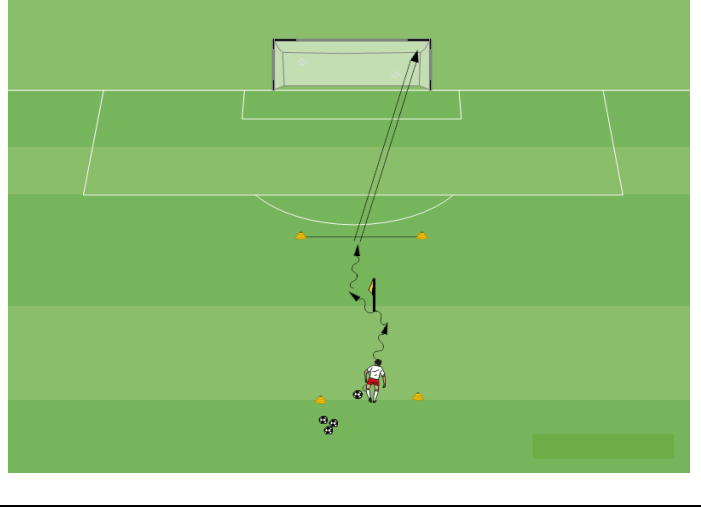
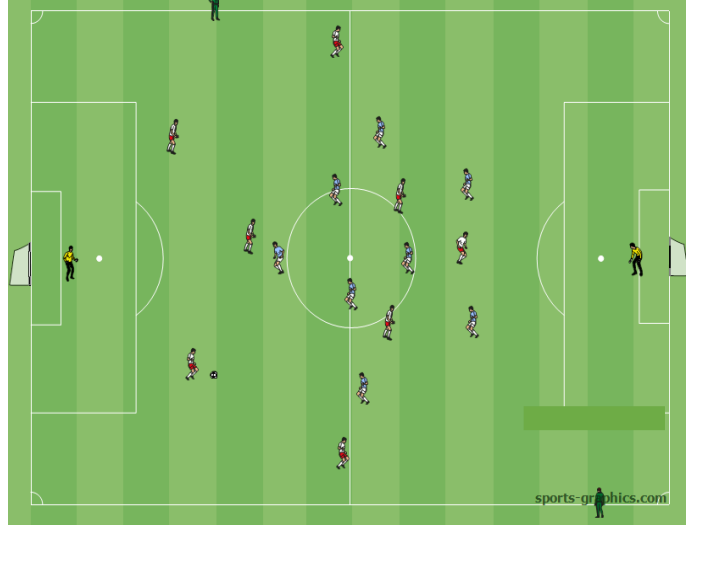
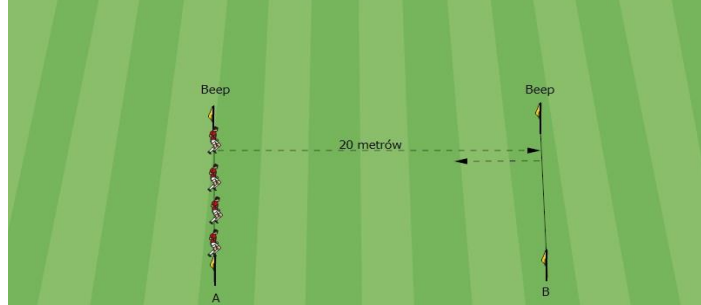
1. **Szybkość:** Wewnętrzna tabela norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Wewnętrzna tabela norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Wewnętrzna tabela norm
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczbę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią). Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – suma punktów 2.  
Mateusz Dudek 14 pkt: 4 = 3,5 – suma punktów 4.
5. **Gra:** Trenerzy 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.

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

6. Beep Test: Wewnętrzna tabela norm



1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale Dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
<p><b>2.PRÓBA MOCY</b> (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca 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 lepszy wynik.</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</p>
<p><b>3. TECHNIKASPECJALNA</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 lewonóżnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 5 punktów</p>

<p><b>4. TECHNIKASPECJALNA</b> (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę z wodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p>		<p>Każdy gracz ma 4 powtórzeń – 2 razy strzał prawą nogą, 2 razy lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod Poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</p>
<p><b>5. GRA</b></p>	<p>Boisko</p>	
<p>Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 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>- motoryka</li> <li>- cechy wolicjonalne</li> </ul> <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
<p><b>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI</b> (BEEP TEST)</p>		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkość, 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 szybkość.</p>		<p>Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pachotka 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</p>



## TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### 1. Szybkość (bieg sprinterski 30 metrów)

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY
20	Bardzo dobra	4,0''<
15	Dobra	4,2''
10	Przeciętna	4,3''
5	Słaba	4,4''
1	Bardzo Słaba	>4,5''

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

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY
5	Bardzo Dobra	300 cm+
4	Dobra	224-299 cm
3	Przeciętna	148-223 cm
2	Słaba	73-147 cm
1	Bardzo Słaba	0-72 cm

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

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY
5	Bardzo Dobra	13''<
4	Dobra	13,01''-15,01''
3	Przeciętna	15,02''-17,02''
2	Słaba	17,03''-18,03''
1	Bardzo Słaba	>18,04''

### 4. Technika specjalna (strzał do celu), dzielimy liczbę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).

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

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

3pkt	5pkt	3pkt
1pkt	1pkt	1pkt

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



5. Gra: Trenerzy 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.

**Oceniane elementy:**

- technika
- taktyka
- motoryka
- cechy wolicjonalne

Za każdy element max. 15pkt.

Max. 60 punktów

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

6. Beep Test

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

**Wszystkie zdobyte punkty sumujemy. Maksymalna ilość punktów do zdobycia:100.**