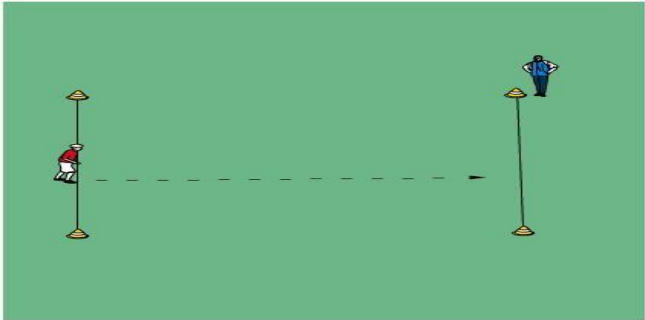
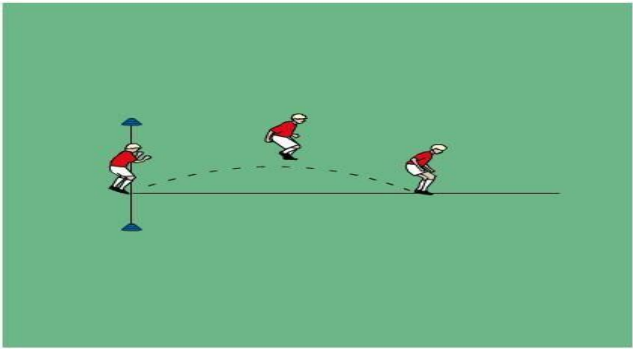


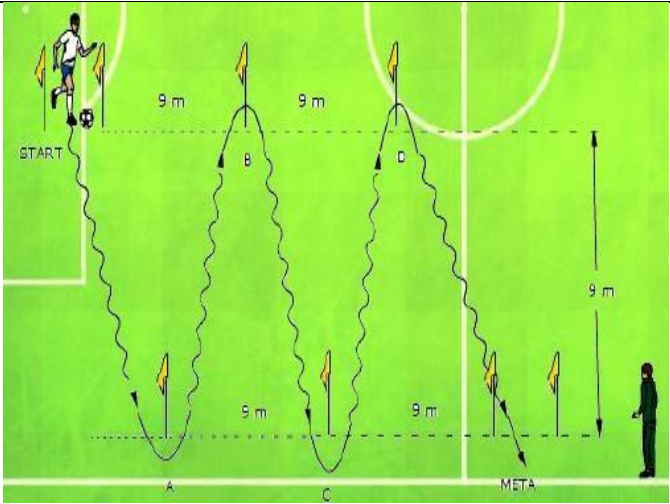
Testy Sprawności : (dla chłopców)

Opis prób

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.		Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. Max. 20 punktów
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)		
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.		Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć. Max. 10 punktów (tabelka)

3. TECHNIKA SPECJALNA
(PROWADZENIE PIŁKI)

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.



W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

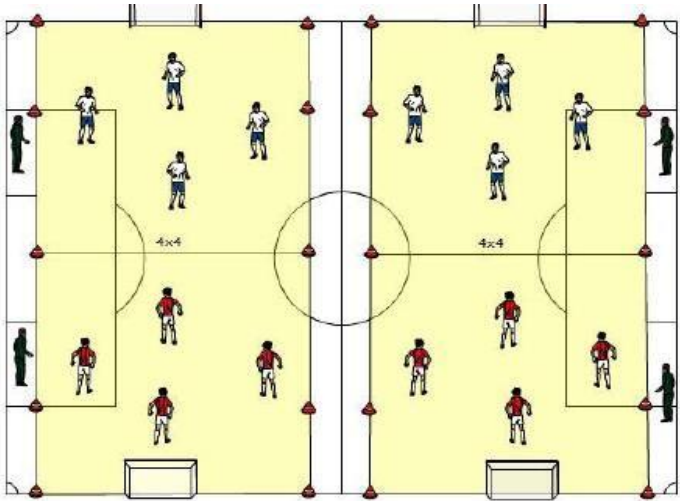
Max. 10 punktów
(tabela)

4. GRA

Wymiary boiska typu Orlik

Składy 4 osobowe, gra 4/4.
Czas gry to 8 minut.
Ilość gier maksimum 4, minimum 2.

Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.



Oceniane elementy: 1. Zaangażowanie w grę w **Ataku** 2. Zaangażowanie w grę w **Obronie** 3. Współpraca z kolegami 4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)

Za każdy element max. 15pkt.
Max. 60 punktów

Testy sprawności: (dla dziewcząt)

RODZAJ TESTU	WYKONANIE
BIEG ZWINNOŚCIOWY 4x10 M	a) wykonanie Na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii; b) pomiar Próbe wykonuje się jeden raz. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu; c) uwagi Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć; d) sprzęt i pomoce Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.
SKOK W DAL Z MIEJSCA – PRÓBA MOCY SIŁY NÓG	a) wykonanie Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac; b) pomiar Skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego; c) uwagi Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć d) sprzęt i pomoce taśma miernicza, kreda, lista badanych.
RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (2 kg) OBUŻĄCZ W PRZÓD	a) wykonanie Testowana staje za linią, po czym wykonuje rzut piłką lekarską (2kg) w przód sposobem naturalnym na odległość b) pomiar Rzut mierzony w cm wykonuje się trzykrotnie, liczy się wynik rzutu najlepszego; c) uwagi Rzut wykonujemy zza linii. W przypadku przekroczenia linii rzut trzeba powtórzyć. d) sprzęt i pomoce taśma miernicza, kreda, lista badanych.
SKŁONY W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM - PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA:	a) wykonanie Badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, a by nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund. b) pomiar Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund; c) uwagi Badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów; d) sprzęt i pomoce Materac, stoper, lista badanych

Punktacja (chłopcy)

1. Szybkość:

Punktacja	Czas CHŁOPCY
20	5''<
15	5,2''
10	5,4''
5	5,6''
1	>5,8''

2. Próba mocy (skok w dal zmiejsca):

Punktacja	Odległość CHŁOPCY
10	180cm +
8	142-179cm
6	105-141cm
4	67-104cm
2	1-66cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

Punktacja	Czas CHŁOPCY
10	19''<
8	19,01'' – 24,1''
6	24,2'' – 25,5''
4	25,6'' – 28,5''
2	>28,6''

4. 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.

Punktacja (dziewczęta)

DZIEWCZĘTA 9 LAT

Punktacja	Rzut piłką lekarską	Skok w dal z miejsca	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia
Pkt	cm	cm	s	liczba
100	420	209	9,2	
99	419	208		40
98	418	207	9,3	
97	417	206		
96	416	205	9,4	
95	415	204		39
94	414	203	9,5	
93	413	202		
92	412	201	9,6	
91	411	200		38
90	410	199	9,7	
89	409	198		
88	408	197	9,8	37
87	407	196		
86	406	195	9,9	
85	405	194		36
84	404	193	10,0	
83	403	192		35
82	402	191	10,1	
81	401			34
80	400	188	10,2	
79	399		10,3	33
78	398	185	10,5	
77	397		10,6	32
76	396	182	10,7	
75	395	180	10,9	31
74	394	178	11,0	
73	393	176	11,1	30
72	392	174	11,2	
71	391	172	11,4	29
70	390	170	11,5	
69	385	168	11,6	28
68	380	166	11,7	
67	375	164	11,9	27
66	370	162	12,0	
65	365	160	12,1	26
64	360	158	12,2	
63	350	156	12,4	25
62	355	154	12,5	
61	340	152	12,6	24
60	330	150	12,7	
59	325	148	12,9	23
58	320	146	13,0	
57	315	144	13,1	22
56	310	142	13,2	
55	305	140	13,3	21
54	300	138	13,5	
53	290	136	13,6	20
52	280	134	13,7	

51	270	132	13,9	19
50	260	130	14,0	
49	250	128	14,1	18
48	240	126	14,3	
47	230	124	14,4	17
46	220	122	14,5	
45	210	120	14,6	16
44	200	118	14,8	
43	190	116	14,9	15
42	180	114	15,0	
41	170	112	15,1	14
40	160	110	15,2	
39	155	108	15,4	13
38	150	106	15,5	
37	145	104	15,6	12
36	140	102	15,8	
35	135	100	15,9	11
34	130	98	16,0	
33	125	96	16,1	10
32	120	94	16,3	
31	119	92	16,4	9
30	118	90	16,5	
29	117	88	16,6	8
28	116	86	16,8	
27	115	84	16,9	7
26	114	82		
25	113	80	17,0	6
24	112	78		
23	111	76	17,1	5
22	110	74		
21	109	72	17,2	4
20	108	70		
19	107			3
18	106	67	17,3	
17	105			2
16	104	64		
15	103	62	17,4	1
14	102	60		
13	101	58		
12	100	57	17,5	
11	98	56		
10	97	55		
9		54	17,6	
8	90	53		
7		52		
6	75	51	17,7	
5		50		
4	50	49		
3		48	17,8	
2	25	47		
1		46		

