TESTY SPRAWNOŚCIOWE
LICEUM MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
„SIARKA” W TARNOBRZEGU

I. Testy sprawności ogólnej

1. PRÓBA SZYBKOŚCI BIEGOWEJ

- bieg na 30 metrów
- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
- liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy

2. PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI BEEP TEST

bieg wahadłowy” na odcinku 20 m z prędkością biegu zwiększającą się stopniowo co 1 minutę, sterowaną sygnałem dźwiękowym.
Test rozpoczyna się truchtem, a kończy szybkim biegiem, w trakcie którego badani zmieniając kierunek poruszają się pomiędzy dwiema liniami oddalonymi od siebie 20 m, zgodnie z sygnałem dźwiękowym. Test trwa do etapu, na którym dany badany odpada. Wynikiem jest numer etapu (minuta), w którym badany odpada

3. PRÓBA MOCY (SIŁY NÓG)

- skok w dal z miejsca
- na linii z jednoczesnego odbicia obunóż
- skok mierzony w centymetrach
- liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób

4.PRÓBA ZWINNOŚCI

- bieg 4 x 10 metrów z przenoszeniem klocków
- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
- po pierwszym odcinku zawodnik podnosi klocek i przenosi go na koniec drugiego odcinka
- zawodnik przenosi 2 klocki, które znajdują się w kołach, klocek nie może być rzucany
- liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
- czas mierzony z dokładnością do 1/10sekundy

5.PRÓBA SIŁY RĄK I BARKÓW

- Podciąganie na drążku
- Liczy się liczba pełnych pociągnięć na wysokość podbródka
- Próba wykonana jest 1 raz

6. PRÓBA SIŁY MIEŚNI BRZUCHA

Badany leży na plecach, ręce splecione na karku, kolana ugięte pod kątem prostym. Testowanemu pomaga partner, który podtrzymuje stopy, aby nie odrywały się od podłoża. Badany wykonuje skłon dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Próba trwa 30 s.

II. Testy sprawności specjalnej

1.ŻONGLERKA PIŁKĄ (noga – głowa)

- próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8 x 8
- zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża
- piłka podbijana jest w cyklu noga – głowa, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką
- wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki w cyklach NOGA – GŁOWA
- 1 cykl = uderzenie nogą + uderzenie głową
- próba trwa 30 sekund

Punktacja:

20 – 19 cykli - 6 pkt.
18 – 17 cykli - 5 pkt.
16 – 15 cykli - 4 pkt.
14 – 13 cykli - 3 pkt .
12 – 11 cykli - 2 pkt.
10 – 9 cykli - 1 pkt.
poniżej 9 cykl - 0 pkt .

2. UDERZENIE PIŁKI DO CELU

- zawodnik uderza stojącą piłkę do celu (kwadratu o bokach 5 x 5)
- kwadrat jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 20 m
- zawodnik wykonuje 6 prób (3 razy lewą i 3 razy prawą nogą)

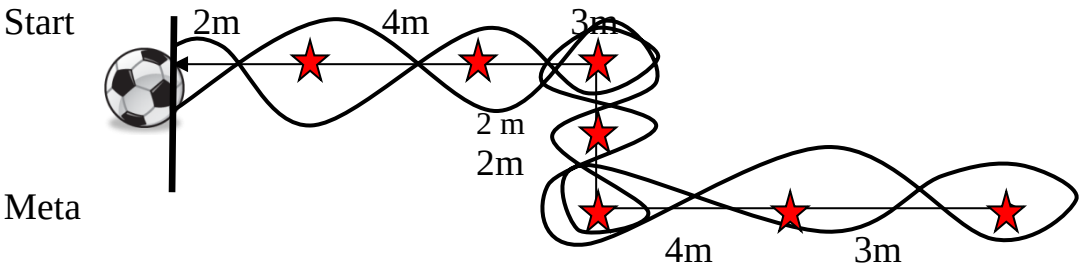
Punktacja:

6 –5 trafień - 5 pkt.
4 trafienia - 4 pkt.
3 trafienia -3 pkt.
2 trafienia -2 pkt.

1 trafienie -1 pkt.
0 trafień -0 pkt.

3. PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM

- zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze (40 metrów) wg schematu
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
- wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty



poniżej 20 sekund -5 pkt.
20,0 -21,0 -4 pkt.
21,1 -22,0 -3 pkt
22,1 -23,0 -2 pkt.
23,1 -24,0 -1 pkt.
powyżej 24 sekund -0 pkt

III. Sprawdziany dodatkowe

Oprócz pakietu obowiązkowych testów sprawnościowych trenerzy prowadzący sprawnościowy egzamin kwalifikacyjny mogą przeprowadzić dodatkowe sprawdziany specjalistyczne m.in.:
-małe gry 3 x 3, 4 x 4 (czas gry 2 x 10 min.)
-gry 5 x 5, 8 x 8 (czas gry 2 x 15 min.)
inne sprawdziany umiejętności technicznych.
Zawodnicy uczestniczący w sprawdzianach dodatkowo oceniani będą przez trenerów podczas gry. Ocena będzie dotyczyła wybranych elementów działania w grze defensywnej i ofensywnej. Skala punktowa od 0 –10 punktów.
Zawodnicy kandydaci na pozycję bramkarza będą oceniani dodatkowo wg kryteriów ustalonych przez trenera bramkarzy.