

# TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKA NOŻNA

**11 czerwca 2021r. (piątek), godzina 10.00**

Miejsce: - sala gimnastyczna ZSTiO w Skoczowie ul. Górecka 65

## KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

### **1. Szybkość** (bieg po kopercie).

Wykonanie: na wybranym miejscu oznaczonym pachołkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Kandydat staje obok chorągiewki A i na sygnał startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę, omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

**Maksymalna ilość punktów 10**

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

Wykonanie: ustawienie w miejscu odbicia w małym rozkroku – zamach ramion – skok z odbicia obunóż jak najdalej. Próba wykonywana dwukrotnie, lepszy wynik jest odnotowywany z dokładnością do 1 cm.

**Maksymalna ilość punktów 10**

### **3. Technika specjalna** (przyjęcie, prowadzenie piłki slalomem prawą i lewą nogą, strzał na bramkę),

Wykonanie: zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze według schematu, tor kończy strzałem na bramkę.

**Maksymalna ilość punktów 10**

**Uwaga:** Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie egzaminów sprawnościowych odpowiedni sprzęt sportowy (koszulka, spodenki ew. dres obuwie halowe zmienne) oraz dokument potwierdzający tożsamość.

## HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów.
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad.
3. Testy 1-3.
4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom.