

**Regulamin przeprowadzenia testu próby sprawności fizycznej
w procesie rekrutacji do Oddziału Mistrzostwa Sportowego
w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Kleczewie**

1. Kandydaci do klasy oddziału mistrzostwa sportowego wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.
2. Termin testów sprawnościowych ustalają trenerzy oddziałów mistrzostwa sportowego i przeprowadzają je nie później niż do 30 czerwca.
3. Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
4. Kandydatów obowiązuje zgłoszenie online do udziału w testach przez formularz rejestracyjny : <https://forms.gle/w2evERgJZyq3rppm6>
UWAGA!

Próba sprawności fizycznej :

I termin - 9 czerwca 2025, godz. 16.00 - 17.30

(szczegółowe informacje zostaną przekazane indywidualnie zainteresowanym)

Prosimy o przybycie 15 min. wcześniej i zabranie ze sobą stroju sportowego.

W razie pytań prosimy o kontakt.

Tel. 16 6521077 – sekretariat szkoły

5. Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej odbędzie się na stadionie miejskim w Kleczewie.
6. Wypełnienie formularza rejestracyjnego na testy przez rodzica jest równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału mistrzostwa sportowego

w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Kleczewie.

Kolejność testów :

1. Test szybkości
2. Próba mocy
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)
4. Technika specjalna (strzał na bramkę)
5. Gra
6. Beep test

INFORMACJE OGÓLNE:

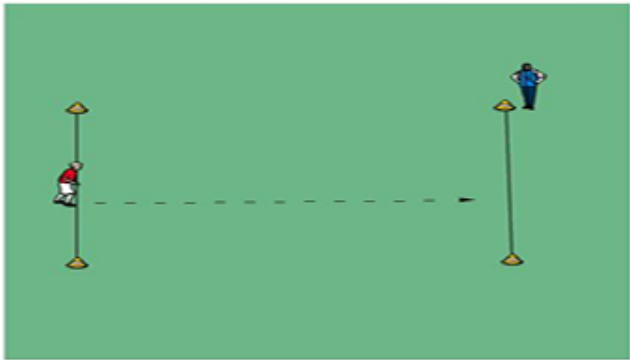
- OCENA ZAWODNIKÓW – do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 4x4 / 7x7 / 9x9) - ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK - przy teście techniki specjalnej (strzał): Gimnazjum, Liceum:
Bramka 7,34m x 2,44m.

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

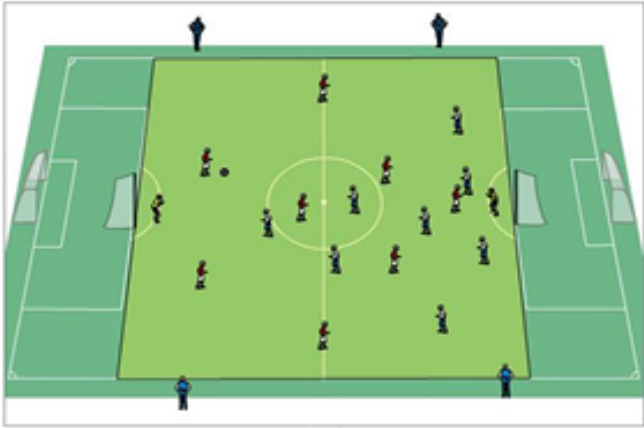
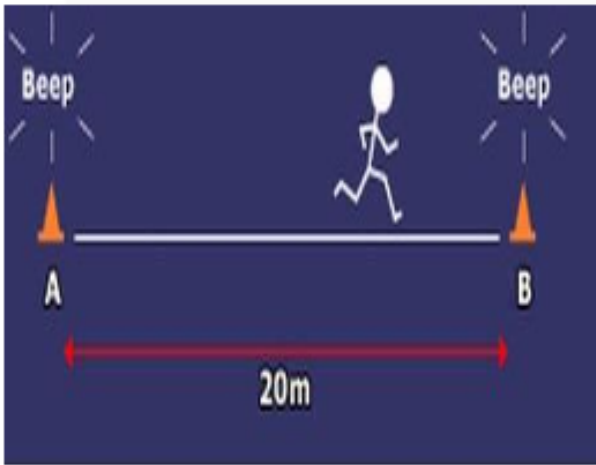
- Piłki – rozmiar 5

Boisko - - boisko ustawione od linii pola karnego do linii drugiego pola karnego. Szerokość boiska do linii autowych.

Przebieg testów :

1. SZYBKOSĆ	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. 5 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 lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów. Max. 5 punktów (tabelka)
4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)		
Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,34x2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczonej jej sektory. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.		Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt. Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)

5. GRA		
Składy 9 (1+8) osobowe, gra 7/7. Czas gry to 15 minut. Ilość gier 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.		Oceniane elementy: - technika - taktyka - mobilność - mentalność Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów
6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)	Boisko typu Orlik	
Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, 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 prędkość.		Próba ta, to bieg na odcinku 20 metrów między pachółkami. Zawodnik biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając z wysokości pachółki w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii kończy próbę. - Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop. Max. 5 punktów (tabela)

PUNKTACJA

1. Szybkość

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	CZAS DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	4,0" <	5,2" <
15	Dobra	4,2"	5,4"
10	Przeciętna	4,3"	5,6"
5	Słaba	4,4"	5,7"
1	Bardzo słaba	>4,5"	> 5,9"

2. Próba mocy

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	300+	230+
4	Dobra	224-299cm	172-229
3	Przeciętna	148-223cm	114-171
2	Słaba	73-147cm	56-113
1	Bardzo słaba	0-72cm	0-55

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	13" <	16,9" <
4	Dobra	13,01" – 15,01"	16,91 - 19,51"
3	Przeciętna	15,02" – 17,02"	19,52" - 22,12"
2	Słaba	17,03" – 18,03"	22,13 - 23,43"
1	Bardzo słaba	>18,04"	>23,43"

4. Technika specjalna (strzał do bramki)

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

5. 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.

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

6. Beep test

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