



S z k o ł a M i s t r z o s t w a S p o r t o w e g o  
w Z a m o ś c i u

ul. Młyńska 27, 22-400 Zamość [www.smszamosc.pl](http://www.smszamosc.pl) [smszamosc@gmail.com](mailto:smszamosc@gmail.com)

## Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim

Rok szkolny 2019/2020

## Szkoła Podstawowa

- STOSUJEMY TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK (RÓŻNE NORMY),

### **MIEJSCE:**

Boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą  
(Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe )

### **ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:**

Minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 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:

**Szkoła Podstawowa – 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 – 4 (klasy IV - VI), próby 1 – 5 (klasy VII – VIII)
4. **Przerwa wypoczynkowa (napoje)**
5. Próba 6 - Beep Test (klasy VII – VIII)
6. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
7. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie.

### **INFORMACJE OGÓLNE:**

- **OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny próby GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 5x5 / 7x7 / 9x9)

- **ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK - przy próbie techniki specjalnej (strzał):**

Szkoła podstawowa:

klasy IV – VI: -----

klasy VII -VII: Bramka 7,34m x 2,44m.

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

- **PIŁKI** - Do prób techniki specjalnej używamy piłek:

- a) rozmiar 4 (350 g) – Szkoła Podstawowa IV - VI,
- b) rozmiar 5 (450g) – Szkoła Podstawowa VII – VIII,

**- BOISKO DO GRY:**

a) Klasa Podstawa IV – V

- liczba zawodników 5x5 - boisko o maksymalnych wymiarach 46m x 30m
- bramki: mini bramki (3m x 2m)

b) Klasa Podstawa VI:

- liczba zawodników 7x7 - boisko o maksymalnych wymiarach 60m x 30m
- bramki: mini bramki (5m x 2m)

c) Klasa Podstawa VII - VIII:

- liczba zawodników 9x9 - boisko o maksymalnych wymiarach 70m x szerokość boiska
- bramki: mini bramki (5m x 2m)

**PUNKTACJA:**

1. **Szybkość:** Tabela norm

2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Tabelka norm

3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Tabelka norm

4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).

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

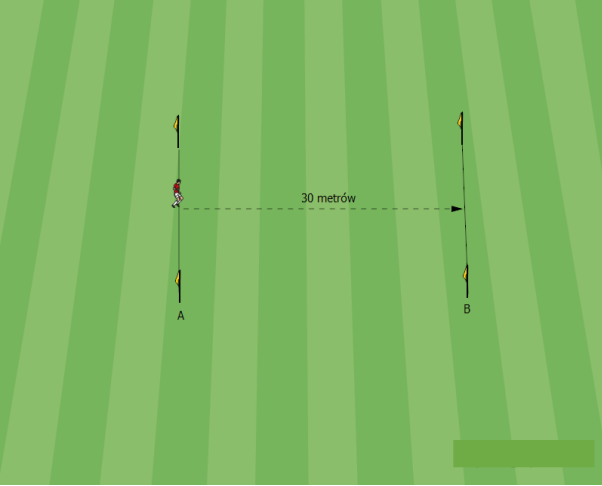
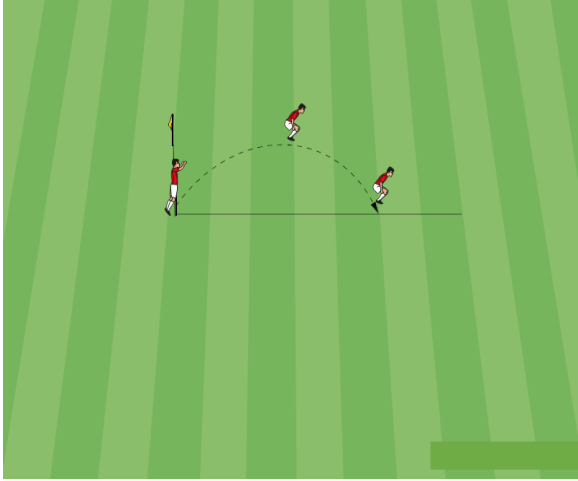
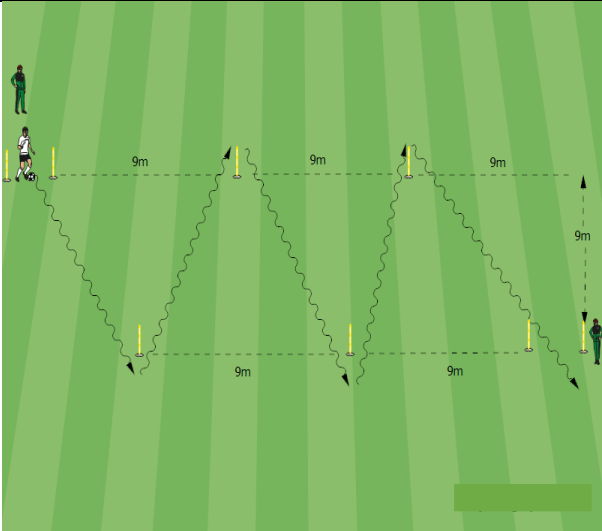
Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – suma punktów 4.

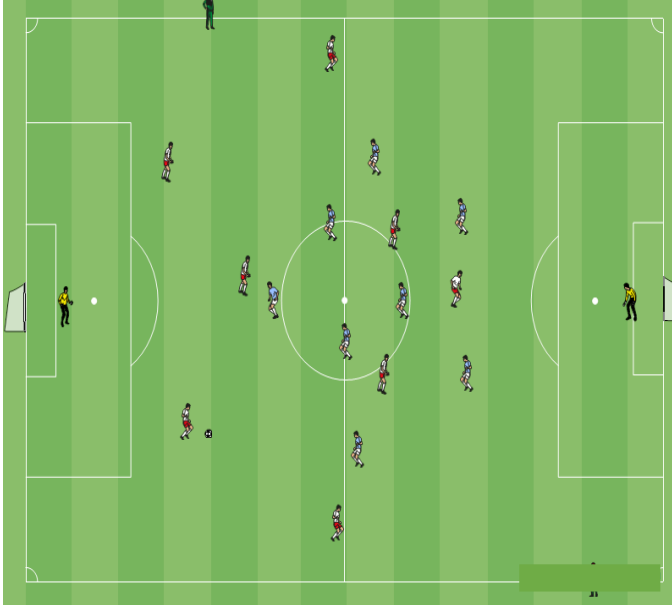
5. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów. Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy 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

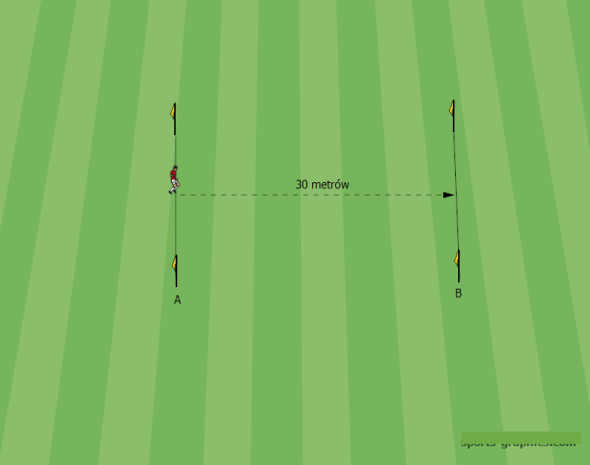
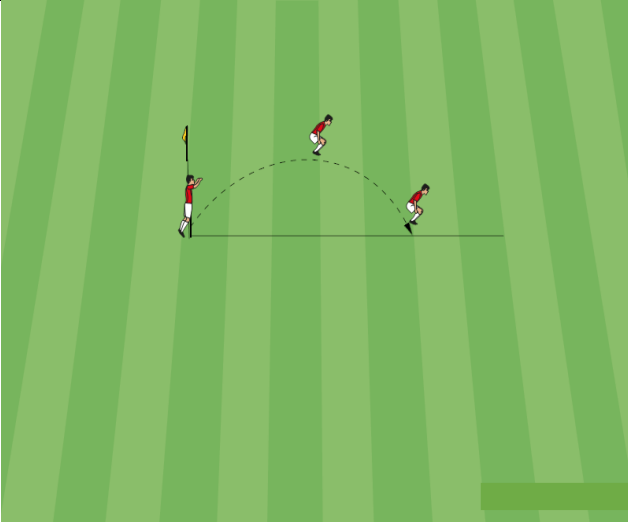
6. Beep Test: Wewnętrzna Tabelka norm

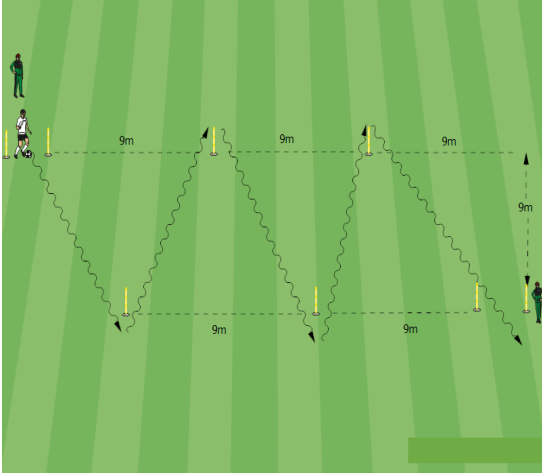
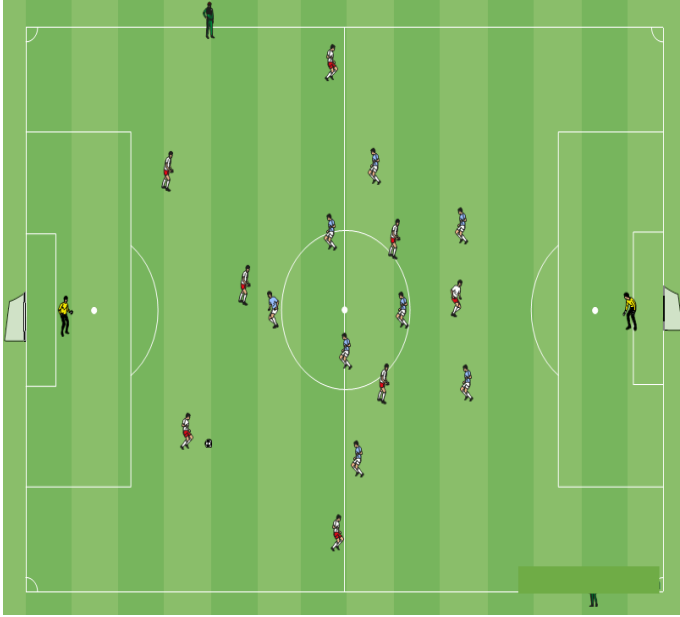


1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p> <p>W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p><b>Max. 20 punktów</b></p>
<p><b>2. PRÓBA MOCY</b> (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej.</p> <p>Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.</p> <p>Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt.</p> <p>Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>3. TECHNIKA SPECJALNA</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.</p> <p><b>Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.</b></p>		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.</p> <p>Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>5. GRA</b></p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	

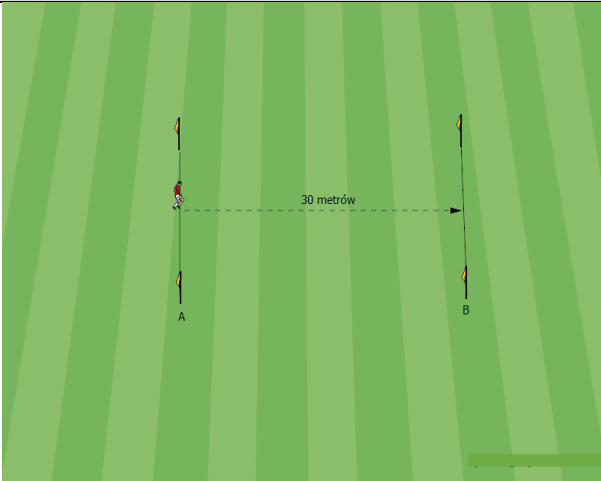
<p>Składy 5 osobowe, gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty.</p>		<p>Oceniane elementy: 1. Umiejętność gry w <b>Ataku</b> 2. Umiejętność gry w <b>Obronie</b> 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling) Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
---	--	--

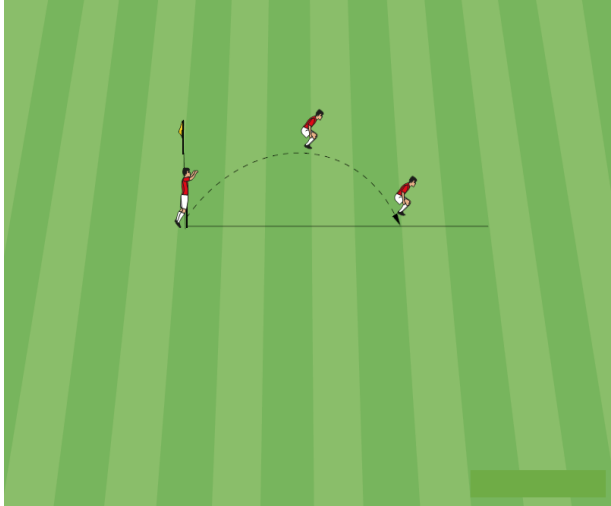
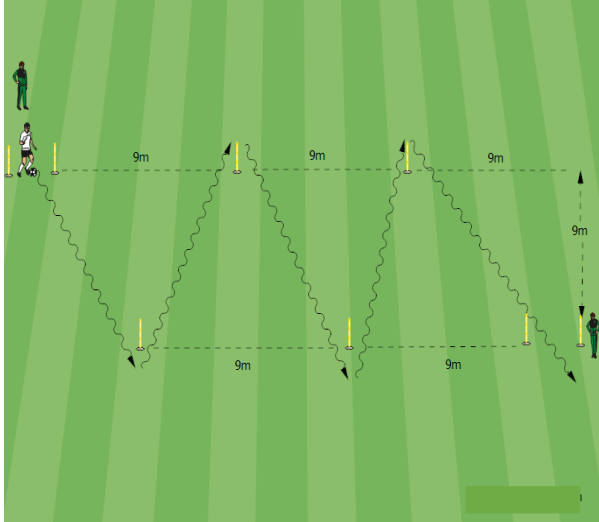
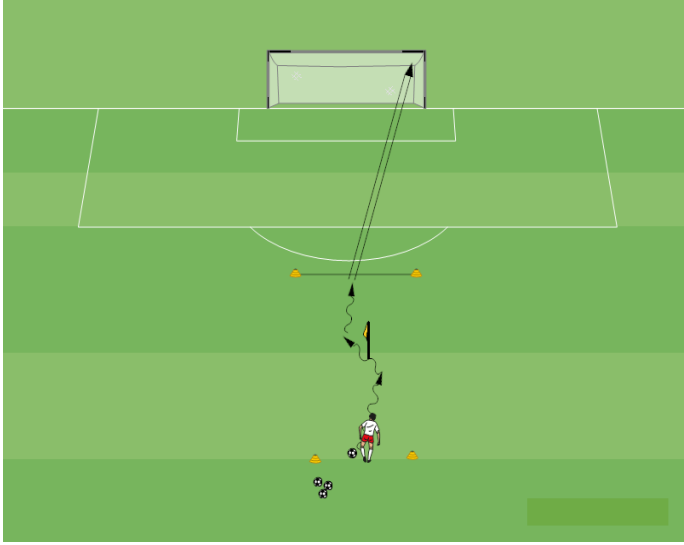
## SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa VI)

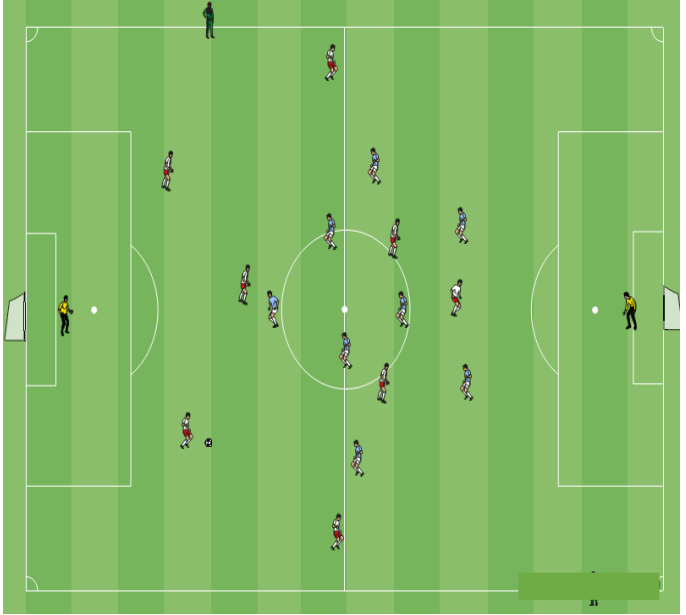
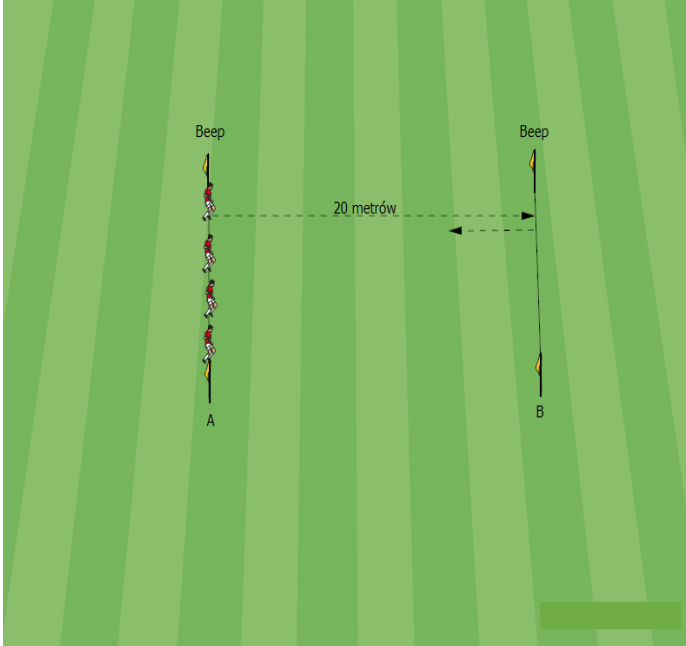
1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p> <p>W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p style="color: red;">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.</p> <p>Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.</p> <p>Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt.</p> <p>Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p style="color: red;">Max. 10 punktów (tabelka)</p>

<p><b>3. TECHNIKA SPECJALNA</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. <b>Próba zawodnik wykonuje 1 raz.</b></p>		<p>W przypadku zawodnika lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.</p> <p>Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>5. GRA</b></p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	
<p>Składy 7 osobowe, gra 7/7. Czas gry to 10 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność gry w <b>Ataku</b></li> <li>Umiejętność gry w <b>Obrobie</b></li> <li>Współpraca z partnerami</li> <li>Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling)</li> </ol> <p>Za każdy element max. 15pkt. <b>Max. 60 punktów</b></p>

## SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa VII - VIII)

<p><b>1. SZYBKOŚĆ</b></p>	<p><b>GRAFIKA</b></p>	<p><b>UWAGI</b></p>
<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.</p> <p>W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p><b>Max. 20 punktów</b></p>

<p><b>2. PRÓBA MOCY</b> (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej.</p> <p>Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.</p> <p>Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt.</p> <p>Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>3. TECHNIKA SPECJALNA</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.</p> <p>Próbie zawodnik wykonuje 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.</p> <p>Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>4. TECHNIKA SPECJALNA</b> (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory.</p> <p>Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p>		<p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą.</p> <p>Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p><b>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</b></p>

5. GRA	Boisko typu Orlik	
<p>Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>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 (BEEP TEST)</b></p>		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkość, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków.</p> <p>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.</p> <p>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 (tabela)</p>



## Tabele z normami do zestawu prób sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim:

### PUNKTACJA:

#### 1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV - VI

Czas	Punktacja	Ocena
<4,9"	20	Bardzo dobra
5" – 5,2"	15	Dobra
5,3" – 5,5"	10	Przeciętna
5,6" – 5,9"	5	Słaba
>6	1	Bardzo słaba

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Czas	Punktacja	Ocena
<4,5"	20	Bardzo dobra
4,6" – 5"	15	Dobra
5,1" – 5,4"	10	Przeciętna
5,5" – 5,8"	5	Słaba
>5,9"	1	Bardzo słaba

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

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV - VI

Odległość	Punktacja	Ocena
>2,01cm	10	Bardzo dobra
185 - 2cm	8	Dobra
170 - 184cm	6	Przeciętna
165 -183cm	4	Słaba
<164cm	1	Bardzo słaba

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Odległość	Punktacja	Ocena
>225cm	10	Bardzo dobra
224 - 210cm	8	Dobra
209 - 185cm	6	Przeciętna
184 - 172cm	4	Słaba
<171	1	Bardzo słaba

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

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV - VI

Czas	Punktacja	Ocena
<15,5"	10	Bardzo dobra
16,6" – 15,6"	8	Dobra
17,4" – 16,7"	6	Przeciętna
18,2" – 17,5"	4	Słaba
>18,3"	1	Bardzo słaba

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Czas	Punktacja	Ocena
<14"	10	Bardzo dobra
14,1" – 15,1"	8	Dobra
15,2" – 16,5"	6	Przeciętna
16,6" – 17,6"	4	Słaba
>17,7"	1	Bardzo słaba

### 4. Technika specjalna (uderzenie piłki do celu): Dzielimy liczę 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.

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Punktacja	Ocena
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 każdą z prób 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.**

Szkoła podstawowa

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

6. Beep Test:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Punktacja	Ocena	Chłopcy (poziom)	Dziewczęta (poziom)
5	Bardzo dobra	>11	>9/3
4	Dobra	10/9 – 9/2	7/5-9/3
3	Przeciętna	9/1 – 8/2	6/2-7/4
2	Słaba	8/1 – 7/2	5/2-6/1
1	Bardzo słaba	<7/3	<3/6-5/1

## Szkoła Ponadpodstawowa

STOSUJEMY TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK (RÓŻNE NORMY),

### **MIEJSCE:**

Boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą  
(Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe )

### **IŁOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:**

Minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 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:

**Szkoła Ponadpodstawowa** – 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 (napoje)**
5. Próba 6 - Beep Test,
6. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
7. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie.

### **INFORMACJE OGÓLNE:**

- **OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny próby GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli 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.

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

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

- **BOISKO DO GRY:**

- a) Klasy Ponadpodstawowe I - IV:  
- liczba zawodników 11x11 lub 9x9  
- boisko o wymiarach wg. przepisów gry w piłkę nożną  
- bramki: (7,32m x 2,44m)

**PUNKTACJA:**

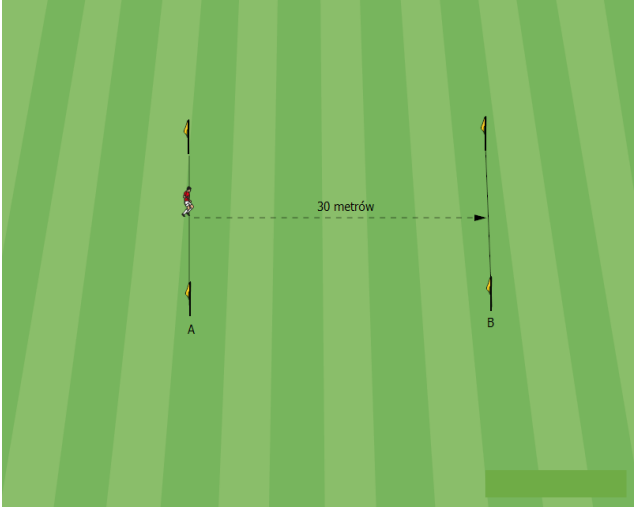
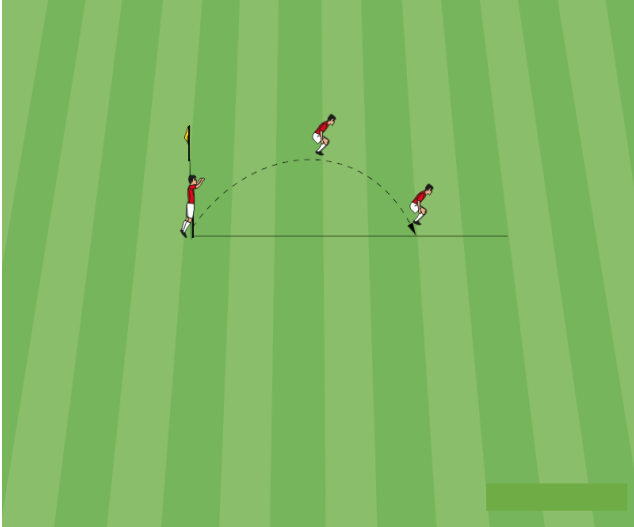
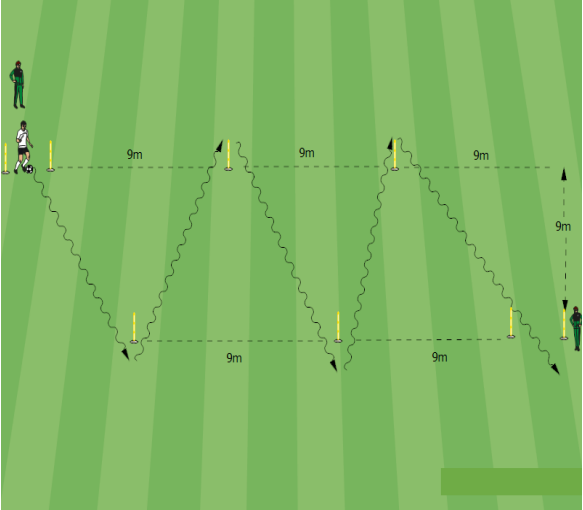
1. **Szybkość:** Wewnętrzna Tabela norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Wewnętrzna Tabela norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Wewnętrzna Tabela norm
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).  
Np. Tomasz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

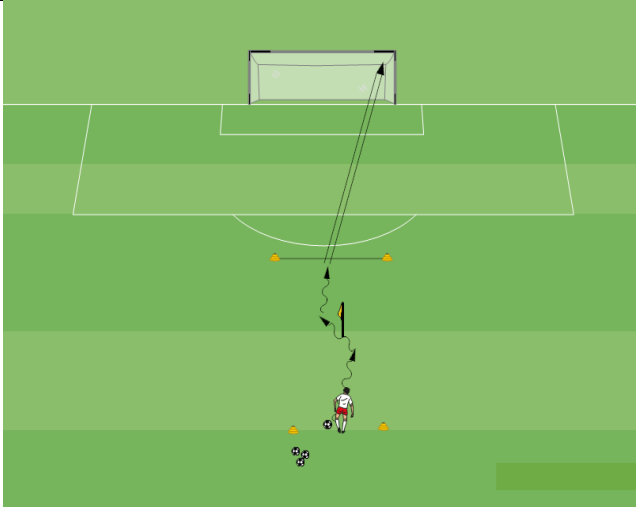
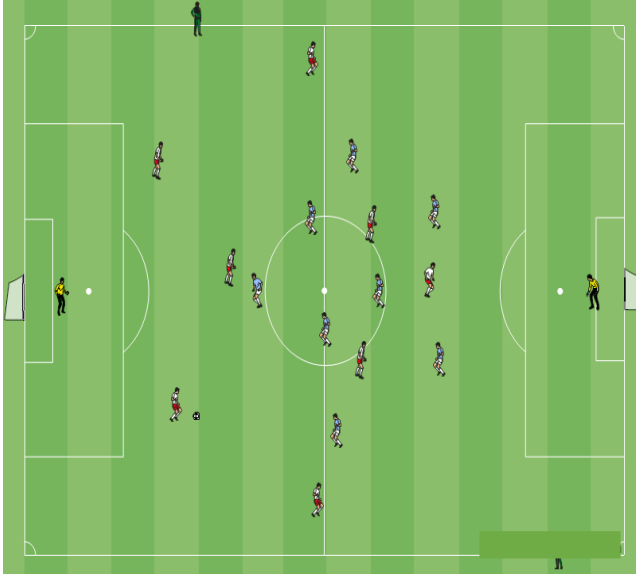
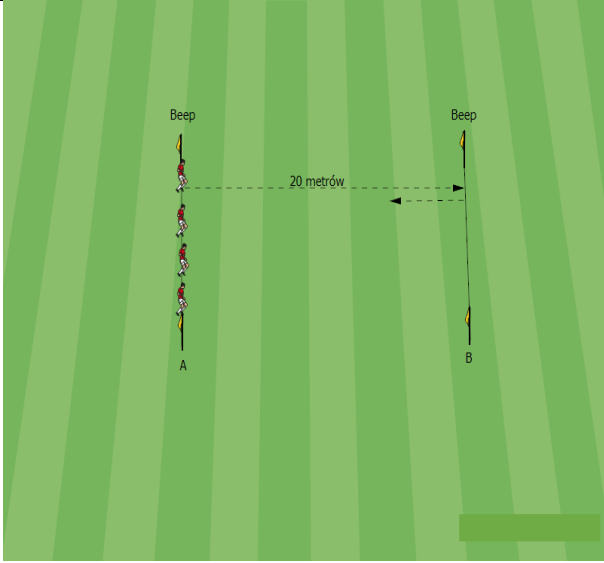
Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1– 2

6. **Beep Test:** Wewnętrzna Tabela norm



## SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (klasa I – IV)

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.</p> <p>W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p><b>Max. 20 punktów</b></p>
<p><b>2. PRÓBA MOCY</b> (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej.</p> <p>Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.</p> <p>Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.</p>		<p><b>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt.</b></p> <p><b>Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</b></p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>3. TECHNIKA SPECJALNA</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.</p> <p>Próbie zawodnik wykonuje 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.</p> <p>Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>

<p><b>4. TECHNIKA SPECJALNA</b> (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory.</p> <p>Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p>		<p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą.</p> <p>Najwyżej punkujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p><b>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</b></p>
<p><b>5. GRA</b></p>	<p>Boisko typu Orlik</p>	
<p>Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>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><b>Za każdy element max. 15pkt.</b></p> <p><b>Max. 60 punktów</b></p>
<p><b>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)</b></p>		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkość, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków.</p> <p>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 pachołka w momencie sygnału dźwiękowego.</p> <p>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><b>Max. 5 punktów (tabelka)</b></p>

