

Regulamin prób sprawności fizycznej

- dla kandydatów do klasy mistrzostwa sportowego z piłki nożnej w III Liceum Ogólnokształcącym im. Juliusza Słowackiego w Lesznie

(załącznik do regulaminu rekrutacji)

§ 1

Warunkiem przystąpienia do egzaminu sprawnościowego jest złożenie wymaganych dokumentów w wyznaczonym terminie a w szczególności – orzeczenia lekarskiego wydanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

§ 2

Opis prób sprawnościowych dla kandydatów do klasy pierwszej.

1.SZYBKOŚĆ

Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.



Uwagi: Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy pominięciu linii mety.

Maksymalnie 10 punktów

2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)

Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. 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 lepszy wynik.

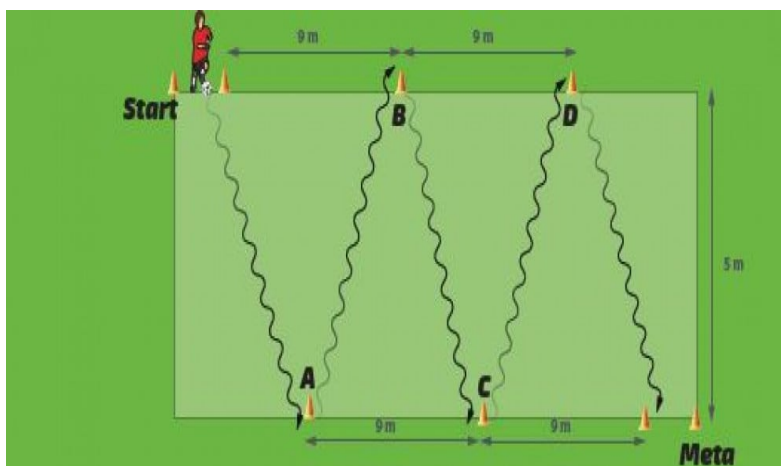


Uwagi: Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Maksymalnie 10 punktów

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 wykonuje się z lewej i prawej strony. Pod uwagę brany jest najlepszy czas.

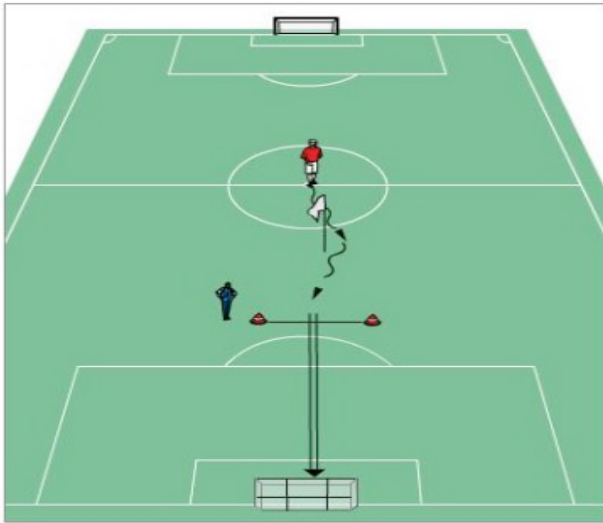


Uwagi: Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Maksymalnie 10 punktów.

4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ NA BRAMKĘ)

Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 5m/2m z odległości 16 m w wyznaczone jej sektory. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki minąć tyczkę zwodem i oddać strzał przed linią wyznaczającą 16m.



Uwagi: Każdy gracz ma 4 powtórzenia- 2 razy strzał prawą nogą i dwa razy strzał lewą nogą. Najwyżej punktowane jest uderzenie pod poprzeczkę w środek bramki. Jeśli piłka dotknie ziemi przed linią bramkową jest 2 punkty.

Maksymalnie 10 punktów

5.GRA

Składy 5 osobowe(dopuszczalna jest inna ilość zawodników uzależniona od ilości kandydatów).

Gra 5 v 5.

Czas gry: 10 minut

Ilość gier: 2

Przerwa pomiędzy meczami 2 minuty.



Oceniane obszary:

1. Zaangażowanie w grę w ataku (maksymalnie 15 punktów)
2. Zaangażowanie w grę w obronie (maksymalnie 15 punktów)
3. Współpraca z kolegami (maksymalnie 15 punktów)
4. Decyzyjność- podania, strzał, drybling (maksymalnie 15 punktów)

Maksymalna ilość punktów do zdobycia z wszystkich prób 100.