



Pilka nożna

I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

Miejsce: Hala Kompleksu Sportowego Michał ul. Elizy Orzeszkowej 1 Siemianowice Śląskie.

Termin:

21.04.2020 r. godzina 18:00

11.06.2020 r. godzina 17:00, (termin uzupełniający)

II. Test sprawnościowy

Bieg na dystansie 30m : Na hali odmierzona i oznaczona linia startu i mety – odległość 30m. Start z pozycji wysokiej na sygnał „gotów – gwizdek”. Próbę wykonujemy 2 razy. Czas jest mierzony z dokładnością do 1/10s (wcześniejszy pokaz i objaśnienie).

RODZAJ KONKURENCJI	WARTOŚĆ	PUNKTACJA
SZYBKOŚĆ <u>BIEG NA DYSTANSIE 30M</u>	5.5 – 6.0sek.	6
	6.0 – 6.5sek.	5
	6.5 – 7.0sek.	4
	7.0 – 7.5sek.	3
	7.5 – 8.0sek.	2
	powyżej 8.0sek	1

Skok w dal z miejsca : z wyznaczonego miejsca wykonujemy skok w dal obunóż poprzedzony 1 lub 2 zamachami przygotowawczymi. Rezultat mierzymy stopami w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy w – dół, więcej niż pół stopy – w górę. (wcześniejszy pokaz i objaśnienie).

RODZAJ KONKURENCJI	WARTOŚĆ	PUNKTACJA
SKOCZNOŚĆ <u>SKOK W DAL Z MIEJSCA</u>	8 (stóp)	6
	7 (stóp)	5
	6 (stóp)	4
	5 (stóp)	3
	4 (stopy)	2
	3 (stopy)	1

Uderzenie piłki do bramki : Uderzający stoją w odległości 9 metrów od bramki. Każdy z ćwiczących uderza piłkę 6 razy. Każde trafienie do bramki to 1 pkt. Nie ma znaczenia czy

piłka wpadnie do bramki w powietrzu czy wpadnie do bramki tocząc się. Piłka uderzana jest z pozycji stojącej z 9 metrów. (wcześniejszy pokaz i objaśnienie).

RODZAJ KONKURENCJI	WARTOŚĆ	PUNKTACJA
CZUCIE PIŁKI - CELNOŚĆ	6 celnych	6
	5 celnych	5
<u>UDERZENIE PIŁKI DO BRAMKI</u>	4 celne	4
	3 celne	3
	2 celne	2
	1 celny	1

III. Trener przeprowadzający test : mgr Artur Sala, mgr Tomasz Rusz

IV. Informacje dodatkowe

Kandydat przystępujący do testu sprawnościowego musi posiadać aktualne zaświadczenie lekarza o braku przeciwwskazań do uprawiania pływania. Równocześnie informujemy, że dzieci będące w klasie sportowej musi przejść obowiązkowe badania lekarskie przeprowadzone przez lekarza medycyny sportowej pod kontem uprawiania do konkretnej dyscypliny.

Klas sportowa tworzona jest przy współpracy z klubem Uczniowski Klub Sportowy Jedność w Siemianowicach Śląskich. Zapisanie dziecka do klasy sportowej wiąże się z zapisaniem dziecka do klubu oraz przestrzeganiem statutu tego klubu.