



## Pilka nożna

### I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

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

Termin:

21.04.2022 r. godzina 17:30

26.04.2022 r. godzina 18:30

09.06.2022 r. godzina 17:30 (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
<b>SZYBKOŚĆ</b>  <b><u>BIEG NA DYSTANSIE 30M</u></b>	<b>5.5 – 6.0sek.</b>	6
	<b>6.0 – 6.5sek.</b>	5
	<b>6.5 – 7.0sek.</b>	4
	<b>7.0 – 7.5sek.</b>	3
	<b>7.5 – 8.0sek.</b>	2
	<b>powyżej 8.0sek</b>	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
<b>SKOCZNOŚĆ</b>  <b><u>SKOK W DAL Z MIEJSCA</u></b>	<b>8 (stóp)</b>	6
	<b>7 (stóp)</b>	5
	<b>6 (stóp)</b>	4
	<b>5 (stóp)</b>	3
	<b>4 (stopy)</b>	2
	<b>3 (stopy)</b>	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).

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

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

#### **IV. Informacje dodatkowe**

Informujemy, że dzieci będące w klasie sportowej muszą 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.