

# REKRUTACJA DO KLASY CZWARTEJ ODDZIAŁU SPORTOWEGO Publicznej Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Wierzbicy

Załącznik Nr 4 do Procedury naboru uczniów do klasy czwartej oddziału sportowego  
Publicznej Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Wierzbicy



## POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa  
tel. +48 (22) 55 12 300, fax +48 (22) 55 12 240  
NIP: 526 17 27 123, KRS: 0000091546  
Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy  
XII Wydział Gospodarczy KRS

## ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM (szkoła podstawowa)

wersja luty 2016



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

### MIEJSCE:

Boisko typu Orlik lub 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 TESTÓW:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Technika specjalna (strzał),
5. Gra:
6. Beep Test,

**Szkoła Podstawowa – ocena umiejętności w 4 obszarach:** Zaangażowanie w grę w ataku,  
Zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

### HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 5
4. **Przerwa wypoczynkowa – minimum 30 minut**
5. Beep Test,
6. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

# REKRUTACJA DO KLASY CZWARTEJ ODDZIAŁU SPORTOWEGO

## Publicznej Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Wierzbicy

### 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
1 pkt	1 pkt	1 pkt

**PIŁKI** - Do testów techniki specjalnej używamy piłki:

- rozmiar 4 (350 g) – Podstawówka,
- rozmiar 4 (350g) – Gimnazjum,
- rozmiar 5 (450g) – Liceum,

### - BOISKO DO GRY:

a) szkoła podstawowa:

- boisko typu Orlik (**26 m × 56 m**) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą. Gra odbywa się na połowie boiska (orlik) w poprzek z bramkami ustawionymi na liniach autowych lub na boisku o wymiarach **30 m x 20 m**.
- bramki: mini bramki (**max 160 cm x 300 cm**)

### PUNKTACJA:

- Szybkość: [Tabelka norm](#)
- Próba mocy (skok w dal z miejsca): [Tabelka norm](#)
- Technika specjalna (prowadzenie piłki): [Tabelka norm](#)
- Technika specjalna (strzał): Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy).

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

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

5) Beep Test: [Tabelka norm](#)

**Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.

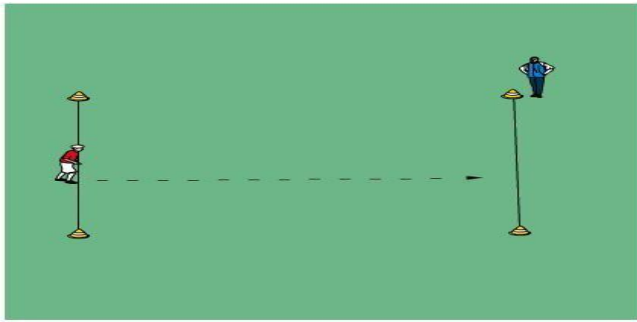

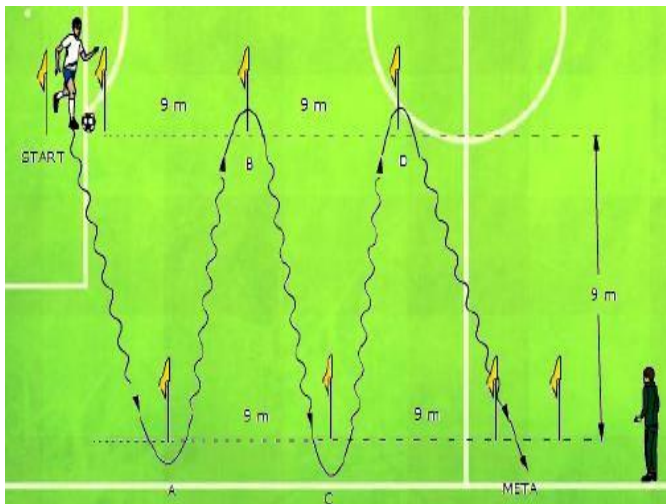
Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów/nauczycieli.

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

# REKRUTACJA DO KLASY CZWARTEJ ODDZIAŁU SPORTOWEGO

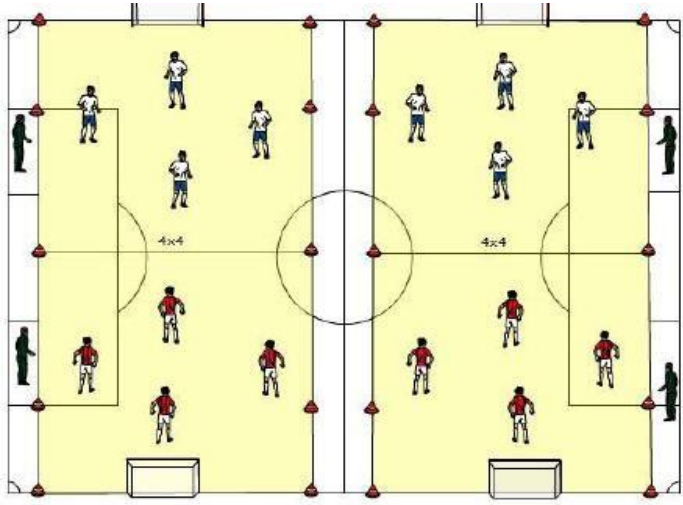
## Publicznej Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Wierzbicy

### SZKOŁA PODSTAWOWA

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p style="color: red;">Max. 20 punktów</p>
<b>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</b>		
<p>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.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p style="color: red;">Max. 10 punktów (tabela)</p>
<b>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</b>		
<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. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p style="color: red;">Max. 10 punktów (tabela)</p>

# REKRUTACJA DO KLASY CZWARTEJ ODDZIAŁU SPORTOWEGO

## Publicznej Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Wierzbicy

4. GRA	Wymiary boiska typu Orlik	
<p>Składy 4 osobowe, gra 4/4. Czas gry to 8 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>1. Zaangażowanie w grę w <b>Ataku</b></li> <li>2. Zaangażowanie w grę w <b>Obronie</b></li> <li>3. Współpraca z kolegami</li> <li>4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)</li> </ol> <p style="color: red; font-weight: bold;">Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>

## TABELLE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM

### PUNKTACJA:

#### 1. Szybkość:

##### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	5''<
15	Dobra	5,2''
10	Przeciętna	5,4''
5	Słaba	5,6''
1	Bardzo słaba	>5,8''

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

##### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
10	Bardzo dobra	180cm +
8	Dobra	142-179cm
6	Przeciętna	105-141cm
4	Słaba	67-104cm
2	Bardzo słaba	1-66cm

# REKRUTACJA DO KLASY CZWARTEJ ODDZIAŁU SPORTOWEGO

## Publicznej Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Wierzbicy

---

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

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
10	Bardzo dobra	19" <
8	Dobra	19,01" – 24,1"
6	Przeciętna	24,2" – 25,5"
4	Słaba	25,6" – 28,5"
2	Bardzo słaba	>28,6"

### 4. 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.

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka/Gimnazjum/Liceum:

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

**Polski Związek Piłki Nożnej zastrzega sobie możliwość weryfikacji i zmiany powyższych norm.**