**Sprawdzian sprawnościowy dla kandydatów do klasy I sportowej o profilu PIŁKA NOŻNA**

na rok szkolny 2023/2024 w Szkole Podstawowej im. Janusza Korczaka w Zabierzowie.

**Data: 9 marca 2023 r.**

**Zbiórka o godzinie: 11:30 w holu Szkoły Podstawowej przy ulicy Kolejowej 15 w Zabierzowie.**

Miejsce przeprowadzenia prób sprawnościowych: Hala sportowa

Kandydaci zobowiązani są do przygotowania się poprzez ubiór w strój sportowy, obuwie zamienne (halowe) oraz własną wodę do picia. Próby sprawnościowe odbędą się bez udziału publiczności.

* 1. **Szybkość:** bieg na odcinku 30m, pomiar czasu (s) 1-20 pkt
     1. *wykonanie*

Na sygnał „na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "gwizdkiem" biegnie jak najszybciej do mety.

* + 1. *pomiar*

Bieg wykonuje się dwukrotnie. Liczy się czas lepszego biegu, mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Liczba punktów** | **Czas  Chłopcy / Dziewczęta** |
| 20 | 5”< |
| 15 | 5,2” |
| 10 | 5,4” |
| 5 | 5,6” |
| 1 | >5,8” |

1. **Skoczność:** skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 2-10 pkt.
   * 1. *wykonanie*

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż, wykonuje skok w dal na odległość.

* + 1. *pomiar*

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem.

* + 1. *uwagi*

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć (1 powtórka).

|  |  |
| --- | --- |
| **Liczba punktów** | **Odległość  Chłopcy / Dziewczęta** |
| 10 | 180cm + |
| 8 | 142-179cm |
| 6 | 105-141cm |
| 4 | 67-104cm |
| 2 | 1-66cm |

1. **Technika specjalna:** prowadzenie piłki, pomiar czasu (s) 2-10 pkt.
   * 1. *wykonanie*

Testowany staję za piłką ustawioną na linii startu, na sygnał dźwiękowy ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D (ustawionych na 2 równoległych liniach oddalonych od siebie o 9 m) do linii METY. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety.

* + 1. *pomiar*

Próbę wykonuje się 1 raz. Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Liczba punktów** | **Czas  Chłopcy / Dziewczęta** |
| 10 | 19”< |
| 8 | 19,01” – 24,1” |
| 6 | 24,2” – 25,5” |
| 4 | 25,6” – 28,5” |
| 2 | >28,6” |

1. **Gra:** 3v3 lub 4v4 bez bramkarzy 1-60 pkt.
   * 1. *wykonanie*

Boisko 16x30, Czas gry to 6 minut, Ilość gier: 2-4

* + 1. *ocena*

Zaangażowanie w grę w ataku; zaangażowanie w grę w obronie; współpraca z kolegami; decyzyjność (podania, strzał, drybling). Za każdy element max. 15pkt.   
Suma: Max. 60 punktów.

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w oddziale oferowanym przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziale ustala dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.