

I Klasa Mistrzostwa Sportowego
VII Liceum Ogólnokształcące
w Sosnowcu

Profil: Piłka nożna
Rok szkolny: 2025/2026

TESTY SPRAWNOŚCIOWE

I TERMIN: 12 CZERWIEC 2026 g.15:00
II TERMIN: 29 CZERWIEC 2026 g.15:00

ul.Orląt Lwowskich 70, 41-208 Sosnowiec

KLUB SPORTOWY

JAVA

x



TESTY SPRAWNOŚCIOWE

Miejsce: Boisko trawiaste lub hala (w przypadku złej pogody)
przy ul.Orląt Lwowskich 70, 41-208 Sosnowiec

Start: godz. 15:00

HARMONOGRAM TESTÓW:

- 1.Szybkość (sprint)
- 2.Próba mocy (skok w dal)
- 3.Technika specjalna (prowadzenie piłki)
- 4.Technika specjalna (strzał)
- 5.Gra wewnętrzna
- 6.Beep test

PUNKTACJA:

1. **Szybkość:** Wewnętrzna Tabela norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Wewnętrzna Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Wewnętrzna Tabelka norm
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).
Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – suma punktów 2.
Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – suma punktów 4.
5. **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

6. Beep Test: Wewnętrzna Tabelka norm

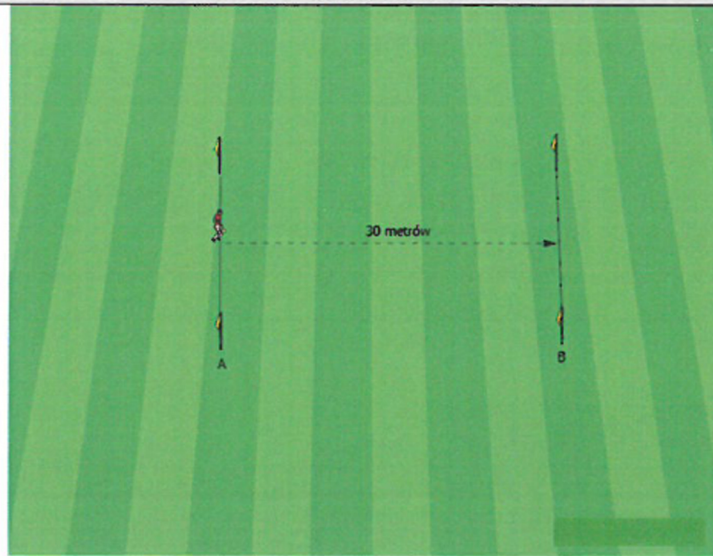


1. SZYBKOŚĆ

GRAFIKA

UWAGI

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



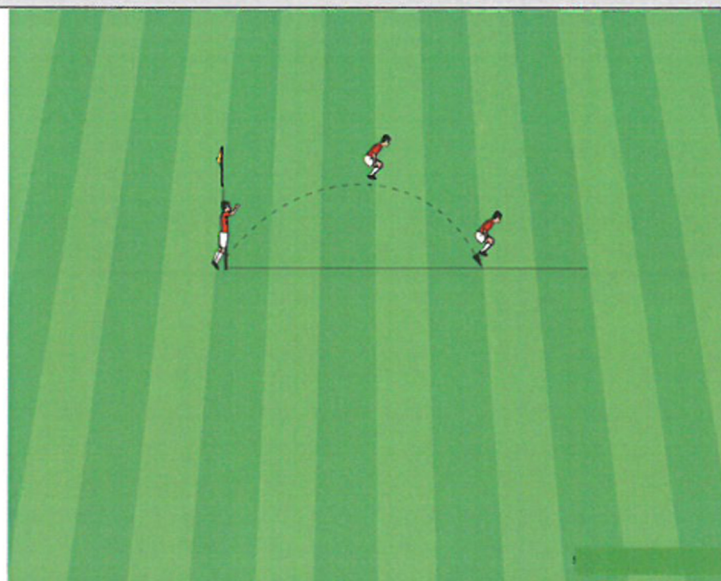
Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.

Max. 20 punktów

2. PRÓBA MOCY

(SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)

Skok w dal obunóż z miejsca 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 lepszy wynik.



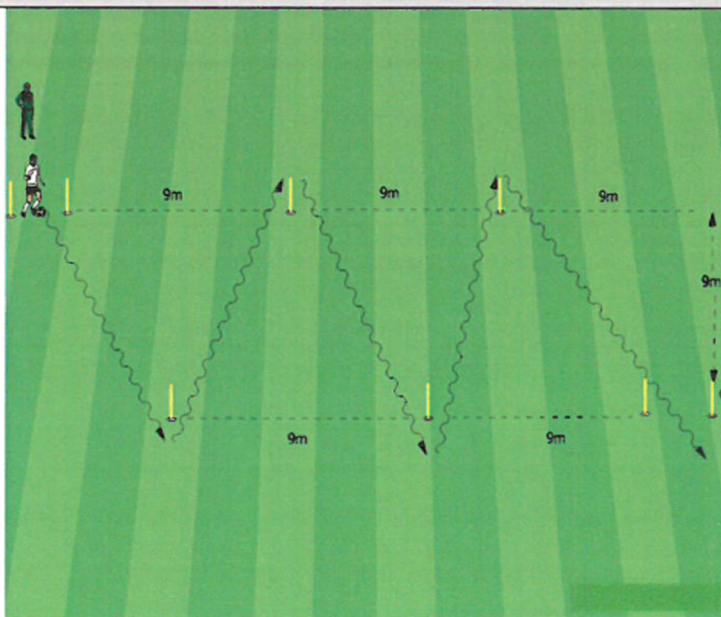
Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Max. 10 punktów (tabelka)

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 zawodnik wykonuje 1 raz.



W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Max. 10 punktów (tabelka)

JAVA

X

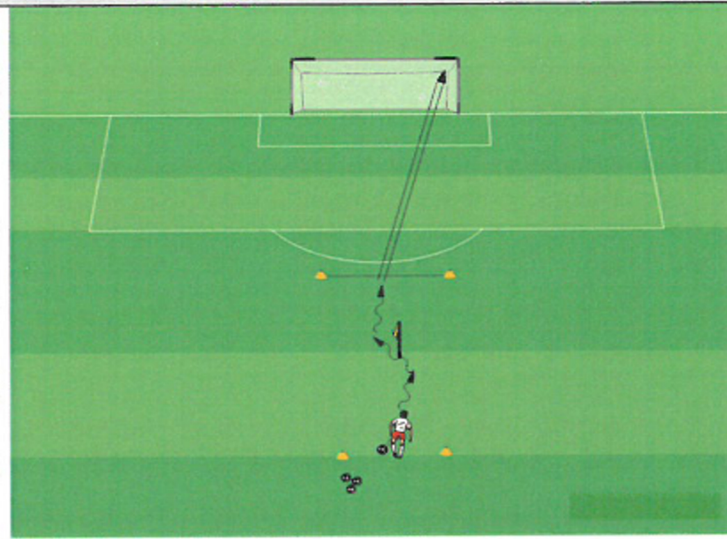


4. TECHNIKA SPECJALNA

(STRZAŁ)

Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory.

Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.



Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.

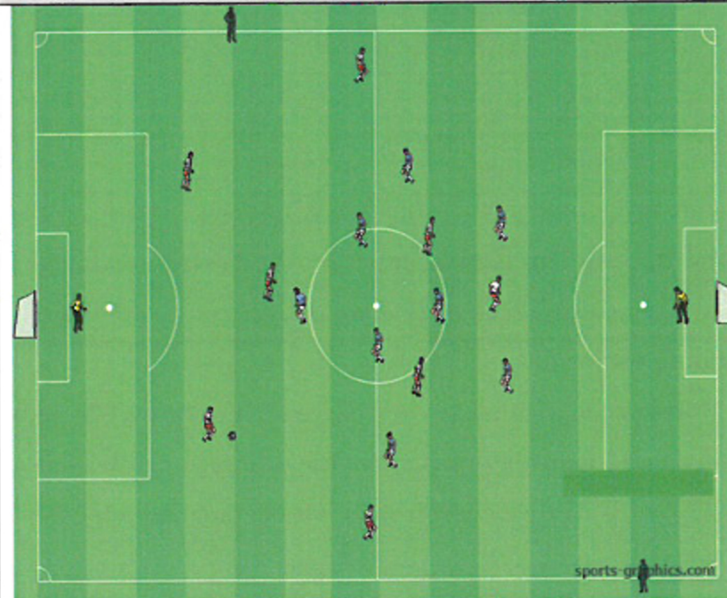
Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)

5. GRA

Boisko typu Orlik

Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.

Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.



Oceniane elementy:

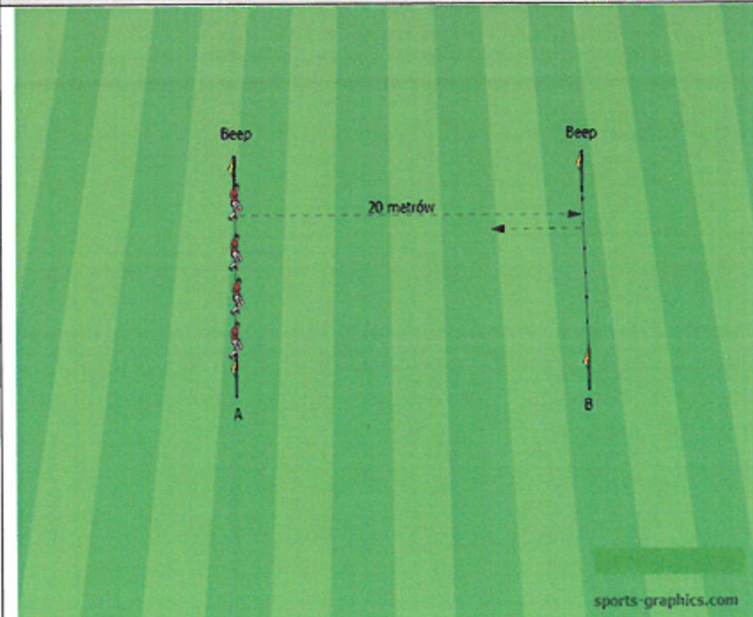
- technika
- taktyka
- motoryka
- cechy wolicjonalne

Za każdy element max. 15pkt.
Max. 60 punktów

6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)

Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkość, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków.

Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się szybkość.



Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pachołka w momencie sygnału dźwiękowego.

Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii, kończy próbę.

- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.

Max. 5 punktów (tabelka)

JAVA

X

