

# Testy sprawności fizycznej do LOMS GES Sport Academy



## MIEJSCE

Boisko pełnowymiarowe ze sztuczną nawierzchnią/naturalną nawierzchnią

## LICZBA TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

Minimum 3 osoby (testy techniczno-motoryczne), minimum 2 osoby na zespół (gra)

## KOLEJNOŚĆ PRÓB:

1. Szybkość
2. Wyskok na platformie Optojump
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)
4. Gra:
  - Małe gry 5x5
  - Duża gra Br+10x10+Br

Ocena z zakresu: techniki, taktyki, motoryki, mentalności

## HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:

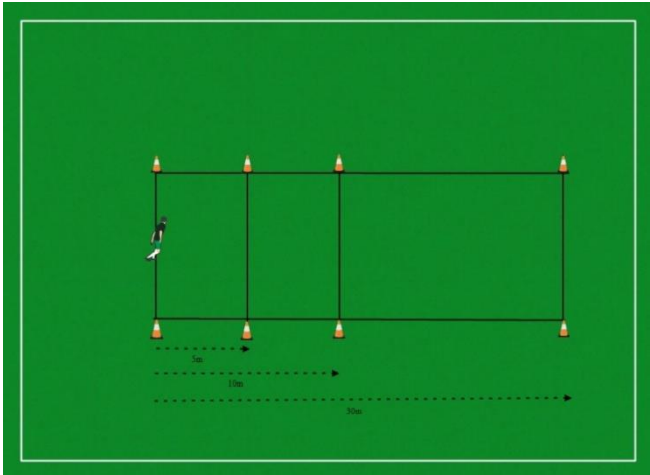
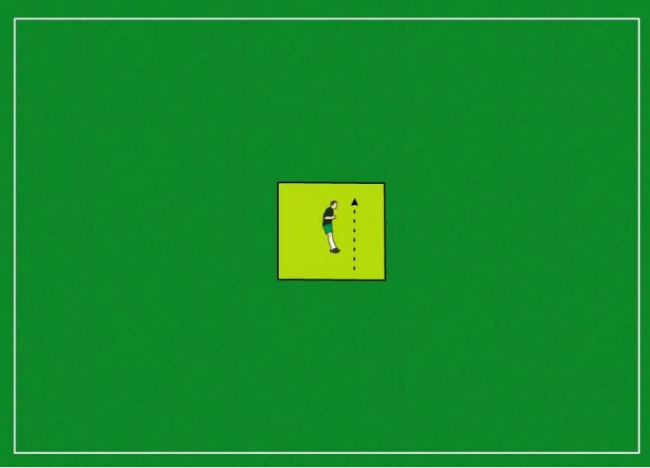
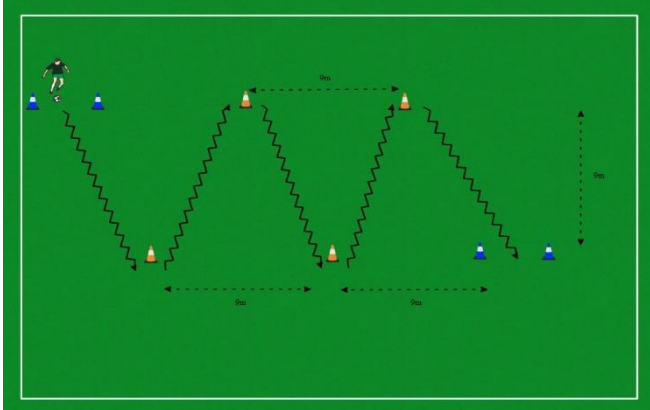
1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie prób i zasad testów
3. Próba: szybkość, moc (hala)
4. Przerwa wypoczynkowa – zmiana miejsca testów (boisko)
5. Próba: technika specjalna
6. Małe gry
7. Duża gra
8. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom
9. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie



## INFORMACJE OGÓLNE:

- **OCENA ZAWODNIKÓW:** do oceny gry minimum 2 trenerów/nauczycieli na 1 zespół
- **PIŁKI:** podczas testów używane są piłki rozmiaru 5
- **BOISKO DO GRY:** mała gra ok. 30x45m, duża gra: zgodnie z przepisami gry w piłkę nożną

## PUNKTACJA:

1. **Szybkość** (Maksymalnie 10pkt)
2. **Próba mocy** (Maksymalnie 10pkt)
3. **Technika specjalna** (Maksymalnie 20pkt)
4. **Gra** (oceniane elementy: działania techniczno-taktyczne, motoryka, mentalność)  
Każdy element 0-10 pkt. Łącznie do zdobycia 60pkt (małe gry + duża gra)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg na dystansie 5m, 10m, 30m. Zawodnik startuje samodzielnie z pozycji wysokiej.</p>		<p>Test wykonywany na fotokomórkach. Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu.</p>
2. PRÓBA MOCY (The Squad Jump)	GRAFIKA	UWAGI
<p>Test wykonywany z pozycji półprzysiadu, dłonie na biodrach, brak zamachu, lądowanie w tym samym miejscu. Zawodnik wykonuje 3 skoki po sobie.</p>		<p>Squad Jump składa się z czterech faz: przygotowania, odbicia, lotu, lądowania. Do próby wykorzystywany jest System Optojump.</p>
3. TECHNIKA SPECJALNA (prowadzenie piłki)	GRAFIKA	UWAGI
<p>Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej słomem z linii STARTU do linii METY. Zawodnik startuje samodzielnie. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy testowany przekroczy linię mety. Próbę wykonuje się dwukrotnie.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9m.</p>

4. MAŁA GRA	GRAFIKA	UWAGI
<p>GRA 5x5</p> <p>Czas gry: 5 min</p> <p>Ilość gier: od 2 do 4</p>		<p>Wymiary boiska: 30x45m</p> <p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Działania techniczno-taktyczne</li> <li>• Motoryka</li> <li>• Mentalność</li> </ul>
5. DUŻA GRA	GRAFIKA	UWAGI
<p>GRA Br+10x10+Br</p> <p>Czas gry: 10/20 min</p> <p>Ilość gier: od 2 do 3</p>		<p>Wymiary boiska: 105x68m</p> <p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Działania techniczno-taktyczne</li> <li>• Motoryka</li> <li>• Mentalność</li> </ul>