Test sprawności ogólnej do VII klasy sportowej o profilu piłka nożna

TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ - MTSF

1. **Bieg 50 m - próba szybkości biegowej**

   a) wykonanie

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

   b) pomiar

   Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

2. **Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**

   a) wykonanie

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

   b) pomiar

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

   c) uwagi

   Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

3. **Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości**

   Bieg na 1000 m.

   a) wykonanie

   Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

   b) pomiar

   Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

4. **Pomiar dynamometryczny siły dłoni**

a) wykonanie

Badany ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.

b) pomiar

Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.

5. **Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków**

a) wykonanie

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą.

6. **Bieg zwinnościowy**

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

7. **Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha**

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby me odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami i kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

8. **Skłon tułowia w przód - próba gibkości**

a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) uwagi

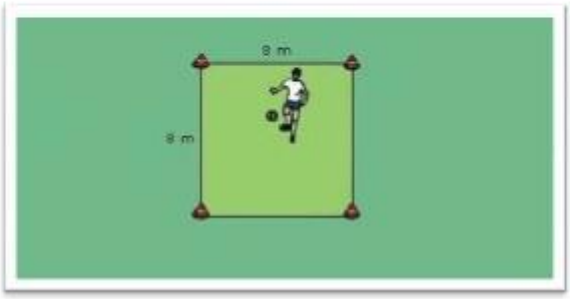
W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

Testy sprawności ukierunkowanej do klasy VII sportowej o profilu piłka nożna

1. **Żonglerka piłką (noga – głowa)**
   - próba wykonywana w wyz wyznaczonym kwadracie 8m x 8m,
   - zawodnik podbija piłkę noga z podłoża,
   - piłka podbijana jest w cyklu noga-głowa, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką,
   - wynik końcowy to suma prawidłowych cykli,
   - próba trwa 30 sekund.

Punktacja

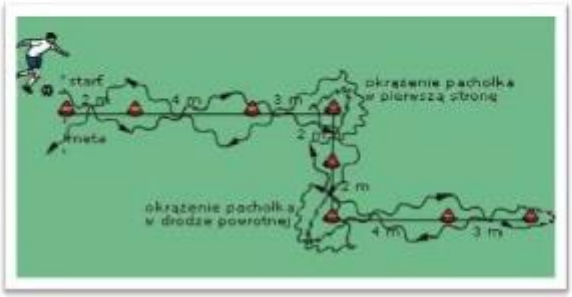
20-19 cykli – 5 pkt.
18-17 cykli – 4 pkt.
16-15 cykli – 3 pkt.
14-13 cykli – 2 pkt.
12-10 cykli – 1 pkt.
poniżej 10 cykli – 0 pkt.



2. **Prowadzenie piłki slalomem**
   - zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze (40 metrów) wg schematu,
   - czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy,
   - wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty.

Punktacja

poniżej 20 sekund – 5 pkt.
20,0 – 21,0 – 4 pkt.
21,1 – 22,0 – 3 pkt.
22,1 – 23,0 – 2 pkt.
23,1 – 24,0 – 1 pkt
powyżej 24 sek. – 0 pkt.

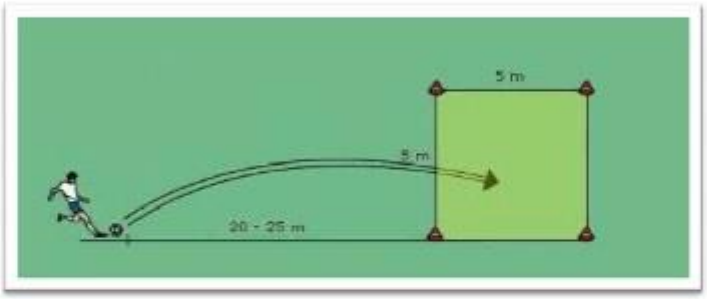


3. **Uderzenie piłki do celu**

- zawodnik uderza stojącą piłkę do celu – kwadrat o bokach 5m x 5m,
- kwadrat jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 20 m (zawodnicy do 13 lat) lub 25 m (zawodnicy od 14 lat),
- zawodnik wykonuje 6 prób (3 razy lewą i 3 razy prawą nogą).

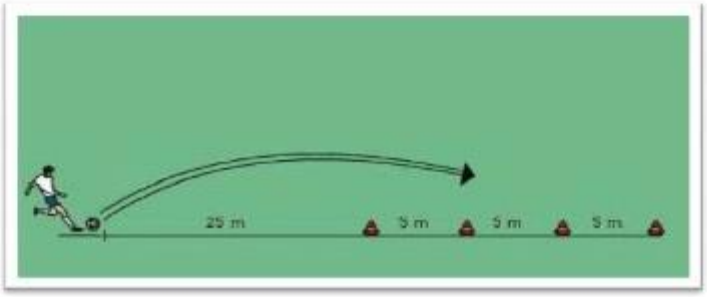
Punktacja

6 – 5 trafień – 5 pkt.
4 trafienia – 4 pkt.
3 trafienia – 3 pkt.
2 trafienia – 2 pkt.
1 trafienie 1 pkt.
0 trafień – 0 pkt.



4. **Uderzenie piłki na odległość**

- z wyznaczonej linii zawodnik wykonuje 2 próby (noga lewa i prawa),
- odległość mierzona w metrach.

Punktacja

powyżej 40 m – 5 pkt.
35 m – 40 m – 4 pkt.
30 m – 35 m – 3 pkt.
25 m – 30 m – 2 pkt.
20 m – 25 m – 1 pkt.
poniżej 20 m – 0 pkt.