

**Regulamin prób sprawności fizycznej do oddziału mistrzostwa sportowego o profilu piłka  
nożna w Liceum Ogólnokształcącym im. Prymasa Tysiąclecia  
ks. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Opalenicy.  
Rekrutacja do klasy pierwszej na rok szkolny 2023/2024**

1. Próby sprawności fizycznej przeprowadza się w następujących terminach:
  - I termin: 05.06.2023 r. godz. 17:00.
  - II termin: 20.06.2023 r. godz. 17:00 (tylko dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie).
2. Próby sprawności będą przeprowadzone na boiskach obiektu sportowego hotelu Remes, ul. Parkowa 48, 64 – 330 Opalenica.
3. W pracach komisji rekrutacyjnej przeprowadzającej próby sprawności fizycznej uczestniczą trenerzy Akademii Piłkarskiej Reissa.
4. Dokumenty wymagane przed przystąpieniem do próby sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału mistrzostwa sportowego, **które należy złożyć w terminie od 15.05.2023 r. do 31.05.2023 r.:**
  - Wniosek o przyjęcie do szkoły, do oddziału mistrzostwa sportowego.
  - Orzeczenie lekarskie, wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające stan zdrowia kandydata, umożliwiające podjęcie nauki w oddziale mistrzostwa sportowego o specjalności piłka nożna.
  - Pisemna zgoda **rodziców** na uczęszczanie kandydata do oddziału mistrzostwa sportowego (załącznik do wniosku o przyjęcie do szkoły).
5. Kandydaci, którzy nie złożą w/w dokumentów ( od 15.05.2023 do 31.05.2023), nie będą mogli wziąć udziału w próbach sprawności fizycznej.
6. Próba sprawności fizycznej.
  - Miejsce: boisko pełnowymiarowe (warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe)
  - Kolejność prób:
    1. Szybkość.
    2. Próba mocy (skok w dal z miejsca).

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki).
4. Technika specjalna (strzał do celu).
5. Gra – ocena umiejętności w 4 obszarach:
  - zaangażowanie w grę w ataku,
  - zaangażowanie w grę w obronie,
  - współpraca z kolegami,
  - decyzyjność (podania, strzał, drybling),

6. test wytrzymałości.

- Harmonogram przebiegu prób:
  1. Rejestracja kandydatów.
  2. Omówienie z kandydatami prób i zasad.
  3. Próby 1 - 5,
  4. Próba 6 - test wytrzymałości.
  5. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom.
  6. Podanie wyników testu uczestnikom w terminie określonym w harmonogramie rekrutacji:
    - 09.06.2022 r. godz. 09:00
    - 28.06.2022 r. godz. 09:00 (w przypadku prób w II terminie)
- Informacje ogólne:
  - ocena zawodników – do oceny próby GRA wymagana jest liczba minimum 2 osób przeprowadzających próbę sprawności przypadających na 1 zespół (w grach 9x9), do przeprowadzenia pozostałych prób sprawnościowych minimum 3 trenerów.
  - rozmiar i oznakowanie bramek - przy próbie techniki specjalnej (strzał): bramka 7,32m x 2,44m.

3 pkt	5 pkt	3 pkt
1 pkt	1 pkt	1 pkt

- piłki – do prób techniki specjalnej używamy piłek: rozmiar 5 (450g)
- boisko do gry:
  - liczba zawodników 9x9
  - boisko o wymiarach wg przepisów gry w piłkę nożną

- bramki: 7,32m x 2,44m

- Punktacja:

### 1. Szybkość (30m)

Punktacja	Czas
20	4,5''<
16	4,6''
12	4,7''
8	4,8''
5	>4,9''

### 2. Próba mocy. Skok w dal

Punktacja	Odległość
10	230cm+
8	179-229cm
6	129-178cm
4	79-128cm
5	0-78cm

### 3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)

Punktacja	Wynik
10	20''<
8	20,1-21
6	21,1-22

5	22,1-23,5
3	>23,5''

#### 4. Technika specjalna (strzał)

Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).

3 pkt	5 pkt	3 pkt
1 pkt	1 pkt	1 pkt

#### 5. Gra.

Oceniane są cztery elementy: taktyka, technika, motoryka, cechy wolicjonalne każdy wg poniższej skali, max 15 punktów za każdy element.

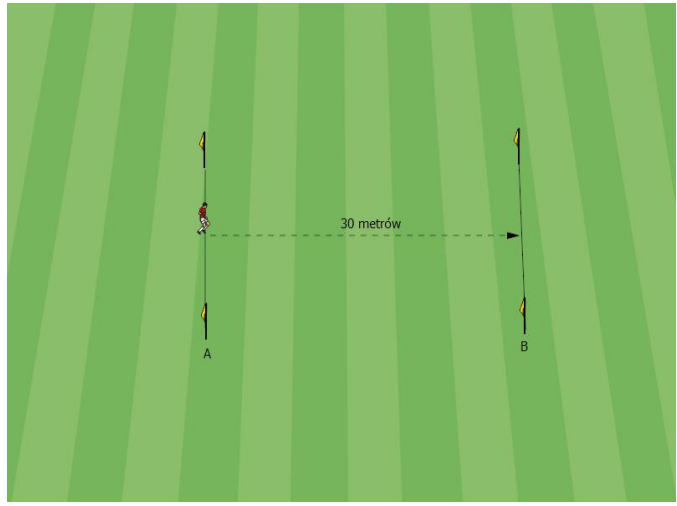
Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1– 2

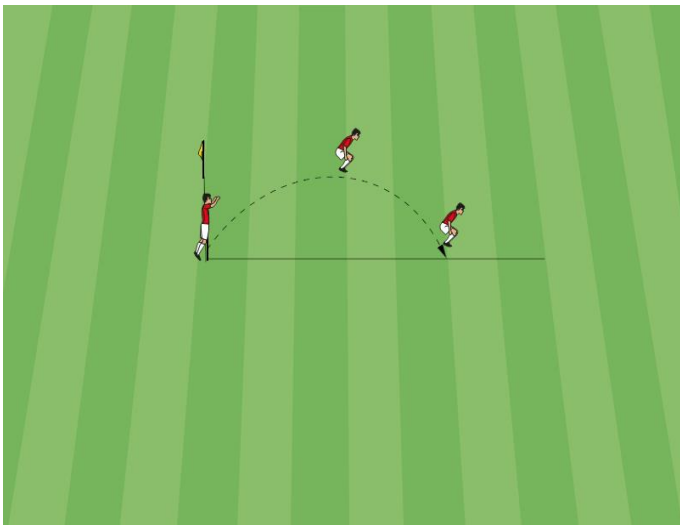
#### 6. Beep test

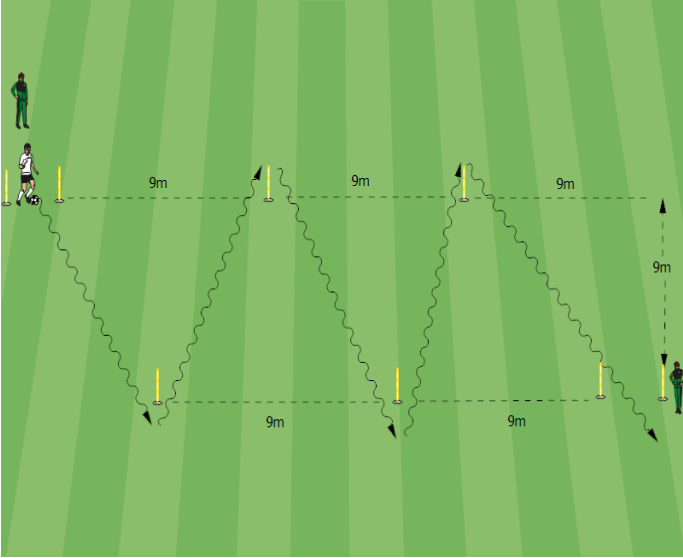
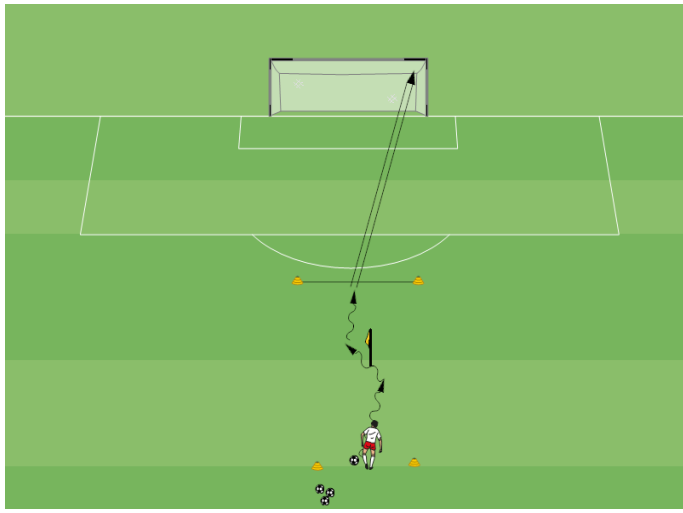
Punktacja	Wynik
5	>10/9
4	8/9-10/9
3	7/6-8/8

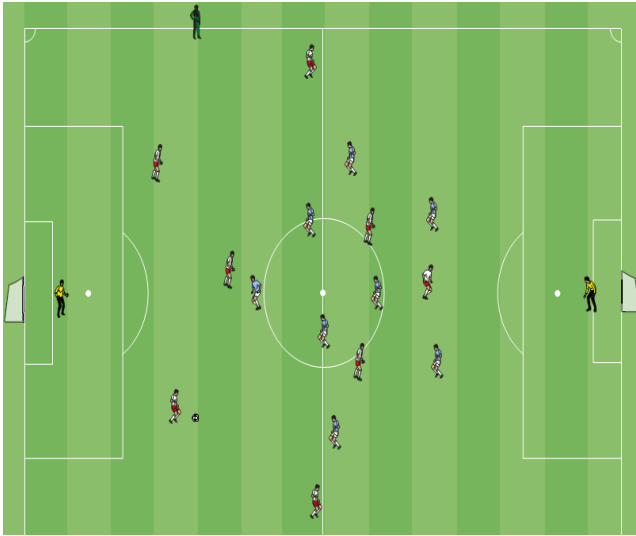
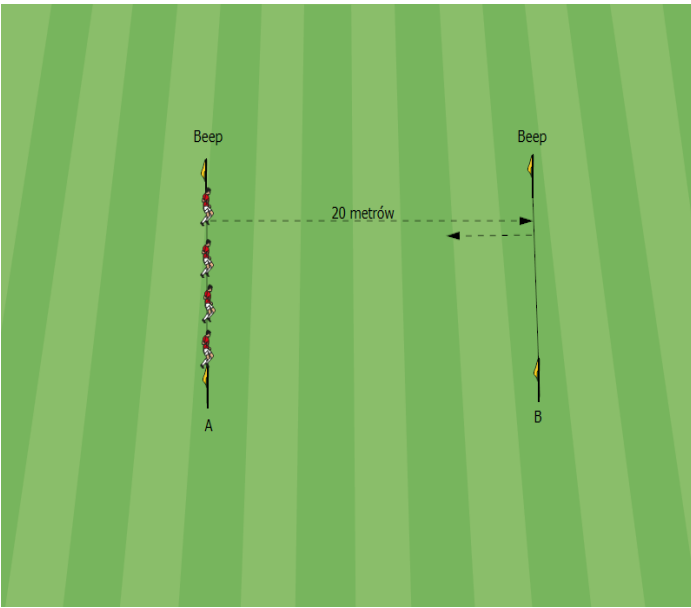
2	6/5-7/5
1	5/2-6/4

7. Schematy przebiegu prób sprawnościowych.

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>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.</p> <p><b>Max. 20 punktów</b></p>

<p><b>2. PRÓBA MOCY</b> (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</p>		
<p>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.</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><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>

<p><b>3. TECHNIKA SPECJALNA</b> (PROWADZENIE PIŁKI)</p>		
<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 lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></p>
<p><b>4. TECHNIKA SPECJALNA</b> (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczonej jej sekcji. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał przed linią oznaczającą punkt 20 metrów.</p>		<p>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.</p> <p><b>Max. 5 punktów (dzielmy liczbę punktów przez 4 próby)</b></p>

5. GRA	Boisko typu Orlik	
<p>Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p><b>Oceniane elementy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gra w ataku</li> <li>- gra w obronie</li> <li>- gra – współpraca z kolegami</li> <li>- gra – decyzyjność</li> </ul> <p style="color: red;">Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
<p><b>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)</b></p>		
<p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkości, 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.</p>		<p>Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pacholka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii, kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p style="color: red;">Max. 5 punktów (tabelka)</p>

## 8. Postanowienia końcowe

- Maksymalna liczba punktów do zdobycia: 110 pkt.
- Próbę sprawności fizycznej uznaje się za zaliczoną, jeśli kandydat uzyska 50% wszystkich punktów możliwych do zdobycia.
- Z prób sprawności fizycznej komisja rekrutacyjna na podstawie opracowanych arkuszy wyników z przeprowadzenia próby sprawności fizycznej do oddziału



mistrzostwa sportowego sporządza protokół i przedstawia niezwłocznie dyrektorowi szkoły, najpóźniej w terminie do 14 czerwca 2023 r., a w przypadku prób przeprowadzanych w II terminie do 22 czerwca 2023 r.