



## **TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO SPECJALNOŚĆ PIŁKA NOŻNA**

Test opracowany na potrzeby ZS w Solcu nad Wisłą  
2026/2027

## Próba sprawności fizycznej – szkoły ponadpodstawowe

STOSUJEMY TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK (**RÓŻNE NORMY**)

### Wymagania, kryteria i terminy przeprowadzenia prób sprawności fizycznej do klasy I oddziału sportowego o profilu piłka nożna

1. Kandydat musi posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania dennego sportu.
2. Kandydat musi posiadać pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie do szkoły lub oddziału.
3. Kandydat wykonuje próby sprawności fizycznej zamieszczone poniżej.

### MIEJSCE:

Hala sportowa. Kandydat zobowiązany jest do sportowego stroju i odpowiedniego obuwia na halę sportową. (Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe)

### ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

Minimum 2 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 1 osoby na zespół (gra)

### 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:

**Szkoła Ponadpodstawowa** – ocena umiejętności w 4 obszarach: Zaangażowanie w grę w ataku, Zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

6. Żonglerka
7. Przynależność klubowa

### HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:

1. Rejestracja kandydatów,
2. Omówienie z kandydatami prób i zasad,
3. Próby 1 - 6,
4. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
5. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie.

### INFORMACJE OGÓLNE:

**OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny próby GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 5x5)

**STRZAŁ DO CELU - przy próbie techniki specjalnej (strzał):** Szkoła ponadpodstawowa: Pole 5m x 5m.

**PIŁKI** - Do prób techniki specjalnej używamy piłek: rozmiar 5 – szkoły ponadpodstawowe

## BOISKO DO GRY:

Klasy ponadpodstawowe I - IV:

- liczba zawodników 5x5, 4x4, 3x3
- boisko o wymiarach wg. ilości kandydatów
- bramki: (3m x 2m)

## PUNKTACJA:

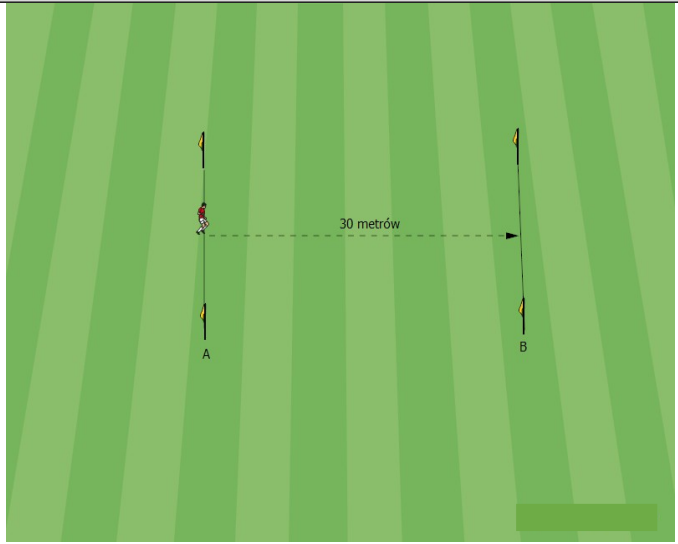
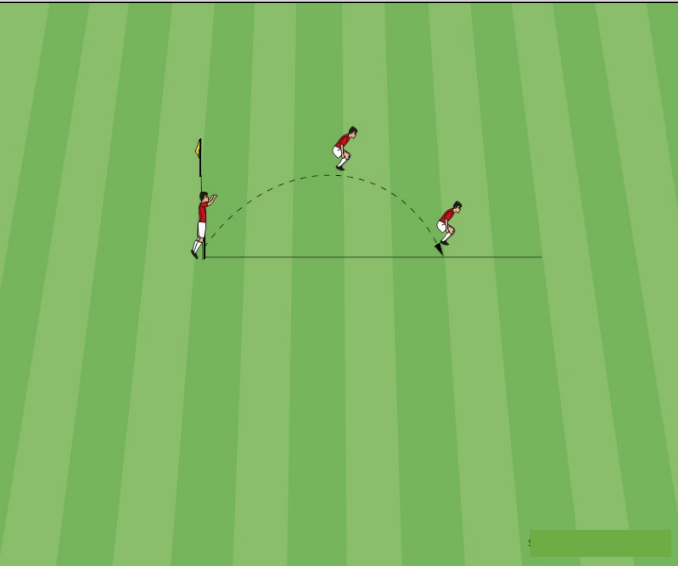
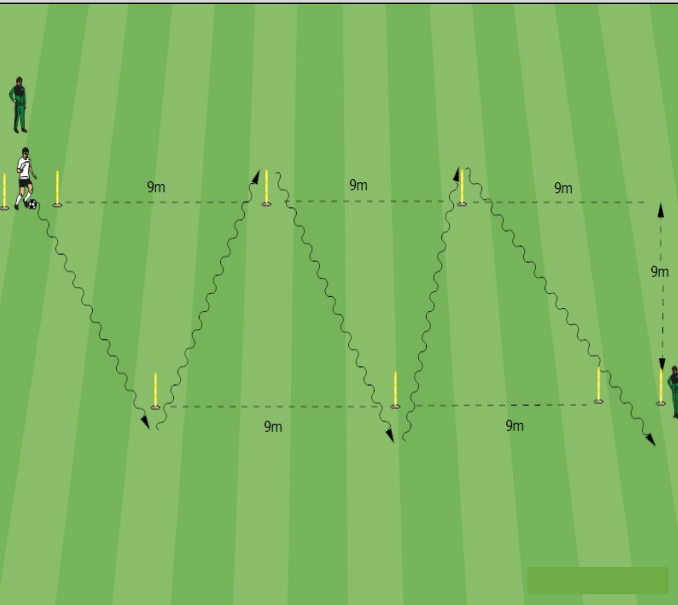
1. **Szybkość:** Wewnętrzna tabela norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Wewnętrzna tabela norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Wewnętrzna tabela norm
4. **Technika specjalna (strzał):** Zawodnik wykonuje strzał do celu z odległości 20m. Zadaniem zawodnika jest trafienie w pole 5x5 wykonując próbę prawą i lewą nogą.
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.

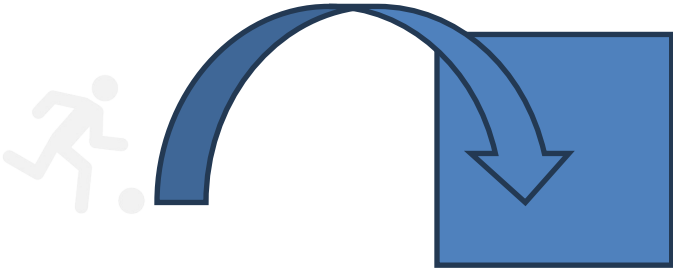
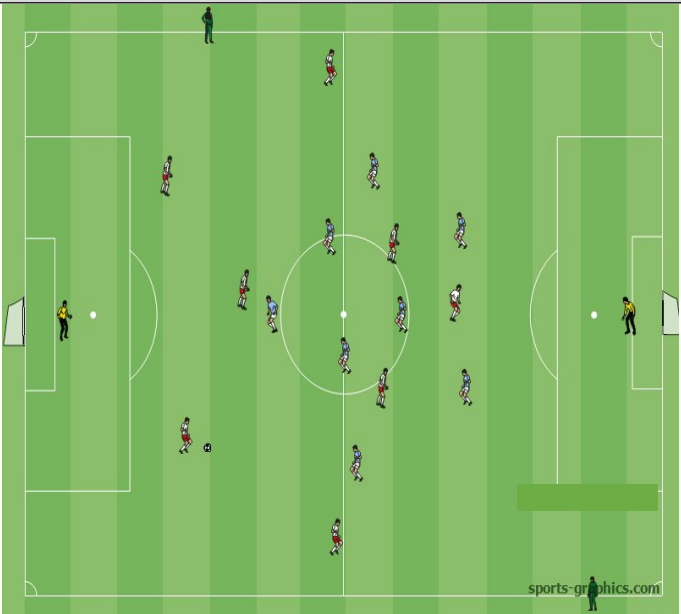
Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1– 2

6. **Żonglerka:** Wewnętrzna tabela norm

7. **Przynależność klubowa:** Poświadczenie pisemne z klubu 20 punktów max.

# SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (klasa I - IV)

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>
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)		<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. 20 punktów</b></p>
3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p><b>Max. 20 punktów</b></p>

<p><b>4. TECHNIKA SPECJALNA</b> (STRZAŁ)</p>		
<p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał w wyznaczone pole o wymiarach 5x5 z odległości 20 metrów. Przed oddaniem strzału należy samemu ustawić piłkę w wyznaczonym miejscu. Próbę zawodnik wykonuje 2 razy.</p>		<p>Każdy gracz ma 6 strzałów – 3 razy strzał prawą nogą, 3 razy lewą nogą.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
<p><b>5. GRA</b></p>	<p>Hala - parkiet</p>	
<p>Składy 5 osobowe, gra 5/5. 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>- technika</li> <li>- taktyka</li> <li>- motoryka</li> <li>- cechy wolicjonalne</li> </ul> <p>Za każdy element max. 5pkt. Max. 20 punktów</p>

#### 6. ŻONGLERKA

Zawodnik w wyznaczonym polu 5x5 ma 2 próby na wykonanie elementu podbijania piłki nogą. Max 20 pkt

7. Przynależność klubowa potwierdzona zaświadczeniem z klubu.

## TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### 1. Szybkość (bieg sprinterski 30 metrów)

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	4,0"<	5,2"<
15	Dobra	4,2"	5,4"
10	Przeciętna	4,3"	5,6"
5	Słaba	4,4"	5,7"
1	Bardzo Słaba	>4,5"	>5,9"

### 2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
20	Bardzo Dobra	300 cm+	230 cm+
15	Dobra	224-299 cm	172-229 cm
10	Przeciętna	148-223 cm	114-171 cm
5	Słaba	73-147 cm	56-113 cm
1	Bardzo Słaba	0-72 cm	0-55 cm

### 3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
20	Bardzo Dobra	13" <	16,9" <
15	Dobra	13,01"-15,01"	16,91"-19,51"
10	Przeciętna	15,02"-17,02"	19,52"-22,12"
5	Słaba	17,03"-18,03"	22,13"-23,43"
1	Bardzo Słaba	>18,04"	>23,43"

### 4. Technika specjalna (strzał do celu). Zawodnik oddaje 3 strzały prawą nogą i 3 lewą nogą z piłki stojącej w odległości 20m od wyznaczonego pola.

Ocena	Punktacja
20	6 trafień
15	5-4 trafienia
10	3-2 trafienia
5	1 trafienie

5. Gra: Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 20. Do zdobycia maksymalnie 5 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.

**Oceniane elementy:**

- technika
- taktyka
- motoryka
- cechy wolicjonalne

Ocena	Punktacja
20	Doskonała
16 - 19	Bardzo dobra
11 - 15	Dobra
6 - 10	Przeciętna
3 - 5	Słaba
1- 2	Bardzo słaba

6. Żonglerka wykonywana w dowolny sposób, dowolną częścią ciała dozwoloną w grze. Start próby następuje piłką podniesioną nogą z podłoża lub z własnego podrzutu.

Ocena	Punktacja
20	41 i więcej
15	40 - 26
10	25 - 11
5	10 i mniej

7. Dokumentacja przynależności klubowej. Max 20 pkt

**Wszystkie zdobyte punkty sumujemy. Maksymalna ilość punktów do zdobycia: 140.**

**TEST SPRAWNOŚCIOWY DLA KANDYDATEK  
DO KLASY I SPORTOWEJ  
W ZESPOLE SZKÓŁ  
W SOLCU NAD WISŁĄ**

**PILKA SIATKOWA**

**obowiązkowy dla kandydatek do klasy sportowej, podczas postępowania egzaminacyjnego  
w naborze na rok szkolny 2026/2027**

**1. SKOK W DAL Z MIEJSCA**

2 M – 20 PKT.  
-10 CM MINUS 1 PKT.

**2. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 1 KG Z KŁĘKU**

8 M – 20 PKT.  
- 10 CM MINUS 1 PKT.

**3. BIEG WACHADŁOWY W PRZÓD I W TYŁ NA ODCINKU 5 M X 10**

18 SEK – 20 PKT.  
0,5 SEK MINUS 1 PKT.

**4. ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM OCENA TECHNIKI**

MAX – 20 PKT.

**5. ODBICIA SPOSOBEM OBÓRĄCZ DOLNYM OCENA TECHNIKI**

MAX – 20 PKT.

**6. ZAGRYWKA SPOSOBEM GÓRNYM 10 PRÓB**

MAX – 20 PKT.  
ZAGRYWKA W MATERAC – 2PKT.  
ZAGRYWKA W BOISKO – 1PKT.

**7. PRZYNALEŻNOŚĆ DO KLUBU SPORTOWEGO SEKCJA SIATKÓWKI (ZAŚWIADCZENIE Z KLUBU)**

20 PKT.

**MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW MOŻLIWYCH DO UZYSKANIA Z EGZAMINU WYNOŚI 140**