**Testy sprawności fizycznej do klas SMS o profilu piłka nożna**

**chłopców i dziewcząt:**

1. Bieg na 30 m - ilość punktów do zdobycia 20
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca) - ilość punktów do zdobycia 10
3. Technika specjalna( prowadzenie piłki) – ilość punktów do zdobycia10
4. Gry obserwowane - ilość punktów do zdobycia 60
5. Technika- 15
6. Taktyka- 15
7. Motoryka-15
8. Motywacja-15

**1. Bieg na 30 metrów.**

Wykonanie: Na sygnał start z pozycji wysokiej, bieg sprintem na dystansie 30 metrów.

**Ocena:** Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu, mierzony z dokładnością do 0,1 s.

**2. Próba mocy (skok w dal z miejsca).**

Wykonanie: Zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok
w dal na odległość.

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

**3. Technika specjalna (prowadzenie piłki)**

**4. Gry obserwowane.**

Wykonanie: Zawodnicy podzieleni na zespoły rozgrywają między sobą mecze kontrolne. Zawodnik podczas gry zmienia swoje pozycje na boisku (obrona, pomoc, atak).

**Ocena: Testowany zawodnik jest poddawany ocenie techniki specjalnej piłki nożnej**