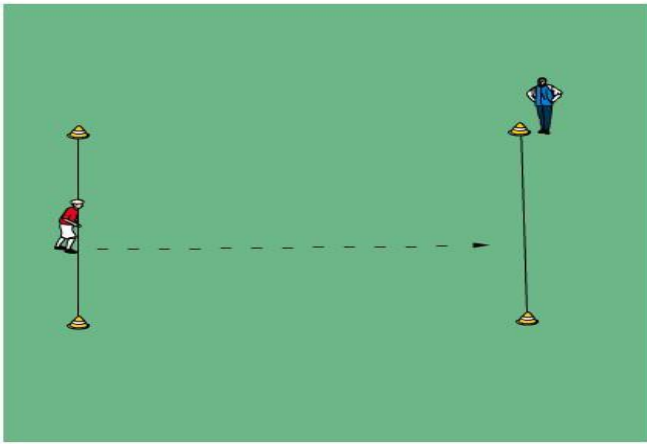



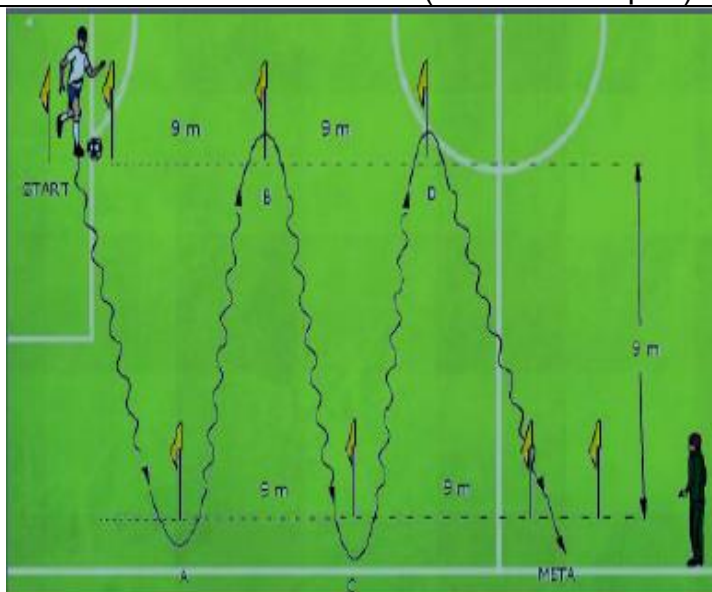
Testy do klas piłkarskich Olimpia Grudziądz S.A

Do klasy 7

Opis	Grafika	Uwagi
Szybkość		
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
PRÓBA MOCY (Skok w dal z miejsca)		
<p>Skok w dal z miejsca obunóż 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 wynik skoku lepszego.</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>Max. 10 punktów (tabelka)</p>

TECHNIKA SPECJALNA (Prowadzenie piłki)

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.



W przypadku zawodnika lewo nożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Max. 10 punktów (tabela)

GRA (Wymiary boiska typu Orlik)

Składy 7 (1+6) osobowe, gra 7/7. Czas gry to 10 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.



Oceniane elementy:
 - technika
 - taktyka
 - mobilność
 - mentalność

Za każdy element max. 15pkt.

Max. 60 punktów