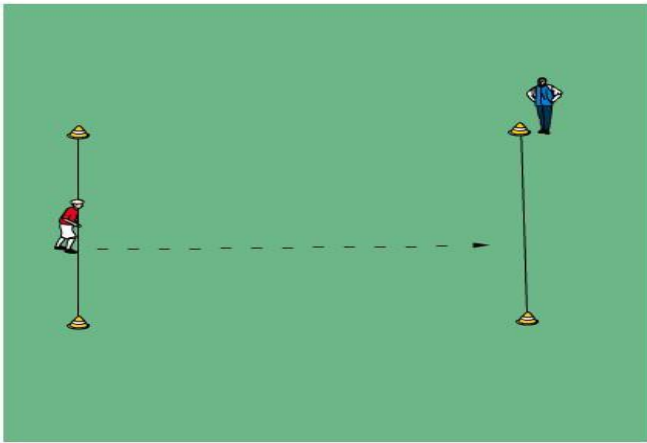



# Testy do klas piłkarskich Olimpia Grudziądz S.A

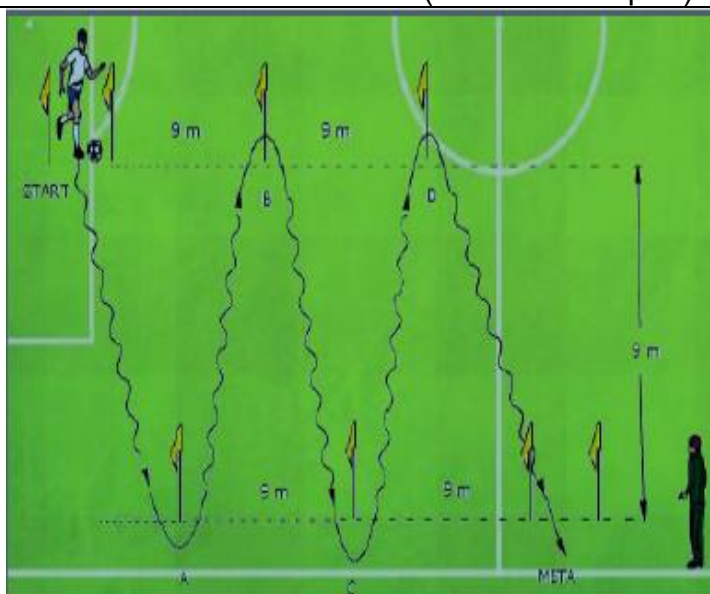
## Do klas 4 i 5

Opis	Grafika	Uwagi
<b>Szybkość</b>		
<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><b>Max. 20 punktów</b></p>
<b>PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</b>		
<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><b>Max. 10 punktów (tabelka)</b></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 lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

**Max. 10 punktów (tabelka)**

### GRA (Wymiary boiska typu Orlik)

Składy 4 osobowe, gra 4/4. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.



Oceniane elementy:  
 1. Zaangażowanie w grę w **Ataku**  
 2. Zaangażowanie w grę w **Obroń**  
 3. Współpraca z kolegami  
 4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)

Za każdy element max. 15pkt.  
**Max. 60 punktów**