

Normy sprawności fizycznej

Klasa 1 SP – profil piłkarski (chłopcy)

1 Bieg na 20 m (szybkość)

Poziom	Wynik	Punktacja
Bardzo dobry	$\leq 4,0$ s	20
Dobry	4,1 – 4,4 s	15
Dostateczny	4,5 – 4,9 s	10
Minimalny (zaliczenie)	5,0 – 5,4 s	5

Skok w dal z miejsca (siła)

Poziom	Odległość
Bardzo dobry	≥ 150 cm
Dobry	130 – 149 cm
Dostateczny	111 – 129 cm
Minimalny (zaliczenie)	100 – 110 cm

Suma punktów, które dziecko może uzyskać podczas prób to 100 pkt.

Ilość zdobytych punktów z wszystkich prób, decyduje o pozycji dziecka na liście rekrutacyjnej.

nóg)

3 Test gry – mecz 2 × 10 minut

Punktacja

Kryterium

20

Bardzo dobry

15

Dobry

10

Dostateczny

5

Minimalny (zaliczenie)

Poniżej normy

Opis	Punktacja
duża aktywność ruchowa, chęć gry, podstawowa kontrola piłki, orientacja na boisku	50-60
aktywny udział w grze, próby podań i strzałów, współpraca z innymi	30-49
uczestniczy w grze, porusza się po boisku, sporadyczny kontakt z piłką	20-29
obecność w grze, podejmowanie prób udziału	5-19
brak zaangażowania, unikanie gry	0-5