



Szkoła Polskiego Związku Piłki Nożnej i Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej prowadzi nabór chłopców, urodzonych w 1999r. do klasy I Licealnego Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży w Ostrowcu Św.

Licealny Ośrodek Szkolenia Sportowego Młodzieży przy Liceum Ogólnokształcącym Nr IV im. C. K. Norwida w Ostrowcu Św. ogłasza, że **19 maja 2015 r. o godz. 10.00 na obiektach sportowych Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św. ul. Żeromskiego 5** odbędzie się egzamin sprawnościowy dla kandydatów do klasy I o profilu piłka nożna. Kandydaci zobowiązani są do zabrania ze sobą aktualnego badania lekarskiego, sprzętu sportowego na boiska o nawierzchni naturalnej i sztucznej, a w razie niesprzyjających warunków atmosferycznych obuwia halowego.

OBOWIAZKOWE TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I SPECJALNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY PIERWSZEJ PODCZAS POSTĘPOWANIA EGZAMINACYJNEGO W NABORZE NA ROK SZKOLNY 2015/2016 DLA ROCZNIKA 1999.

1. Testy sprawności ogólnej:

- a) szybkość -bieg na 30 metrów –maksymalna ilość punktów 10
- b) wytrzymałość -bieg na 1000 metrów –maksymalna ilość punktów 10
- c) moc -wyskok dosiężny –maksymalna ilość punktów 10
- d) zwinność -bieg po kopercie –maksymalna ilość punktów 10

max 40

Szczegółowy opis testu sprawności ogólnej

- a) **SZYBKOŚĆ** –bieg na 30 metrów
 - start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
 - liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
 - czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
 - próba wykonana na bieżni LA
- b) **WYTRZYMAŁOŚĆ** –bieg na 1000 metrów
 - start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
 - liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
 - czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
 - próba wykonana na bieżni LA
- c) **MOC** –wyskok dosiężny
 - liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
- d) **ZWINNOŚĆ** –bieg po kopercie o wymiarach 5 m x3 m

2. Testy sprawności specjalnej:
- a) żonglerka piłką – maksymalna ilość punktów 10
 - b) prowadzenie piłki slalomem – maksymalna ilość punktów 10
 - c) uderzenie piłki do celu – maksymalna ilość punktów 10
 - d) mini gra – maksymalna ilość punktów 10

max 40

Szczegółowy opis testu sprawności specjalnej

- a) ŻONGLERKA PIŁKĄ (noga –głowa)
 - próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8 x 8
 - zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża
 - piłka podbijana jest w cyklu noga –głowa, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką
 - wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki w cyklach noga –głowa
 - jeden cykl = uderzenie nogą + uderzenie głową
 - próba trwa 30 sekund.
- b) PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM
 - zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze (40 metrów) według schematu
 - czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
 - wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty
- c) UDERZENIE PIŁKI DO CELU
 - zawodnik uderza stojącą piłkę do celu –kwadratu o bokach 5 x 5
 - kwadrat jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 20 –30 metrów
 - zawodnik wykonuje 6 prób –3 razy lewą, 3 razy prawą nogą

3. Zawodnicy uczestniczący w sprawdzianach dodatkowo oceniani będą przez trenerów podczas gry. Ocena będzie dotyczyła wybranych elementów działania w grze defensywnej i ofensywnej. Skala punktowa 0 –10 punktów.

4. Zawodnicy kandydaci na pozycję bramkarza będą oceniani dodatkowo według kryteriów ustalonych przez trenera bramkarzy.

5. Punkty dodatkowe:

- a) reprezentant kraju
 - zwolniony z egzaminów sprawnościowych, maksymalna ilość punktów
- b) reprezentant województwa świętokrzyskiego –10 punktów
- c) absolwent OSSM w Ostrowcu Św. –10 punktów

max 20

6. Kandydat może uzyskać max liczbę punktów 100:

egzamin sprawnościowy -80pkt

punkty dodatkowe -20pkt

Szczegółowych informacji udzielają:

Sekretariat Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej - tel. 41/361 47 29

Sekretariat Liceum Ogólnokształcącego Nr IV im. C.K. Norwida - tel. 41/262 48 06

Wiceprezes ŚZPN - Paweł Rybus - tel. 501 450 228

Trenerzy Koordynatorzy:

Michał Gębura - 512 030 114

Waldemar Domagała - 512 030 117