

EGZAMINY DO NLO SMS ZPRP w GDAŃSKU I KIELCACH
1-3 CZERWCA 2018 r., WARSZAWA, AWF, UL. MARYMONCKA 34

1. 06.2018r. (piątek) Przyjazd do godz.13:00

13:15 – 14:00 Zebranie organizacyjne. Duża sala wykładowa (lub sala D).

14:15 - 14:45 Testy psychologiczne.

15:00 - 20:00 Badania lekarskie.

18:00 – 21:00 Próby techniczno-biegowe.

1. Zawodnicy z pola. Próba techniczno-biegowa z elektronicznym pomiarem czasu biegu i prędkości lotu piłki podczas rzutu do bramki. Hala Gier.

(Grupa zawodników leworęcznych będzie zaliczać próbę w ostatniej kolejności).

Prowadzący próbę: Marcin Smolarczyk, Dariusz Tomaszewski, Mariusz Jurasik.

2. Bramkarze - szybkość ruchu. Próba psychomotoryczna z elementami techniki i szybkości lokomocyjnej (próba biegowa).

Prowadzący próbę: Stefan Wrześniewski, Jerzy Eliasz, Rafał Bernacki.

3. Odbicia piłki o ścianę w czasie 30 sek.

Równocześnie na dwóch stanowiskach do wykonania próby.

Prowadzący próbę: Stefan Wrześniewski, Marcin Smolarczyk, Dariusz Tomaszewski, Mariusz Jurasik.

2.06.2018r. /sobota/

10:00 – 13:00 Test INKF. Próby 1 - 2 - 3 Sektor II

Próba 1 - wyskok pionowy - z zamachem kończyn górnych (CMJ), wykonywany na platformie dynamometrycznej i równocześnie wyskok dosiężny (przy ścianie wg. opisu w teście INKF) - 3 próby. Równocześnie na dwóch stanowiskach.

Próba 2 - bieg po „kopercie” - 2próby.

Próba 3. Podciąganie na drążku i uginanie ramion na poręczach.

Próby 4 - 5 – na bieżni stadionu LA (w przypadku złej pogody sektor II i III).

Próba 4 – bieg na 60m (2x indywidualnie, kolejno w wyznaczonych grupach 10 osobowych).

Dwa stanowiska z elektronicznym pomiarem czasu biegu.

Próba 5 – bieg na 300m (1x w grupach) z elektronicznym pomiarem czasu biegu.

Prowadzący próby w teście INKF: pracownicy AWF - Zakład LA oraz członkowie komisji egzaminacyjnej: Stefan Wrześniewski, Marcin Smolarczyk, Dariusz Tomaszewski, Mariusz Jurasik, Rafał Bernacki.

16:00 - 20:00. Ocena indywidualnej techniki i taktyki podczas gry właściwej.

Podział uczestników na 10 zespołów. Gra właściwa. Każdy zespół rozegra dwie gry po 20 min. każda z innym zespołem.

Oceny gry każdego kandydata dokonuje Komisja egzaminacyjna wraz z trenerami ZPRP pionu męskiego.

3.06.2018r. /niedziela

10:00 Test Coopera. Stadion LA. Bieg w wyznaczonych grupach 10 osobowych.

10:00 – 10:15 Rozgrzewka. 1 gr. Kolejne grupy rozgrzewają się w odstępach 15-minutowych.

Prowadzący próbę: pracownicy Zakładu LA AWF i wyznaczeni członkowie Komisji egzaminacyjnej.

13:00 Zakończenie egzaminów sprawnościowych. Przekazanie informacji o dalszym postępowaniu kwalifikacyjnym.

OCENA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH I TECHNICZNYCH

I. OCENA POZIOMU SPRAWNOŚCI WSZECHSTRONNEJ – 50 PKT

1. TEST INKF – 40 PKT

Punkty za każdą próbę sprawności będą wyliczone na podstawie tabel dla testu INKF.

Suma uzyskanych punktów stanowi o poziomie sprawności i liczbie punktów do klasyfikacji.

Tab.1. Ocena sumy punktów za sprawność wszechstronną w teście INKF

Punkty wg. tabel INKF	Ocena poziomu	Punkty do klasyfikacji
341pkt. i więcej	wybitny	40 pkt
340 – 337pkt.	wysoki	39
336 - 333	wysoki	38
332 - 329	wysoki	37
328 - 325	wysoki	36
324 - 321	wysoki	35
320 - 317	wysoki	34

316 - 313	wysoki	32
312 - 311	wysoki	30
310 - 307	dobry	29
306 - 303	dobry	28
302 - 299	dobry	27
298 - 295	dobry	26
294 - 291	dobry	25
290 - 287	dobry	24
286 - 283	dobry	22
282 - 281	dobry	20
280 - 277	przeciętny	19
276 - 273	przeciętny	18
272 - 269	przeciętny	17
268 - 265	przeciętny	16
264 - 261	przeciętny	15
260 - 257	przeciętny	14
256 - 253	przeciętny	12
252 - 251	przeciętny	10
250 - 247	niski	5
246 - 243	niski	3
242 - 241	niski	2

2. TEST COOPERA – 10 pkt

Tab. 2. Ocena przebiegniętego dystansu w Teście Coopera

Przebiegnięty dystans [m]	Ocena poziomu	Punkty do klasyfikacji
powyżej 3150 m	wybitny	10 pkt.
3150 - 3100 m	wysoki	9
3090 - 3010 m	wysoki	8
3000 - 2950 m	dobry	7
2940 - 2860 m	dobry	6
2850 - 2800 m	przeciętny	5
2790 - 2710 m	przeciętny	4
2700 - 2650 m	niski	2
poniżej 2650 m	bardzo niski	0

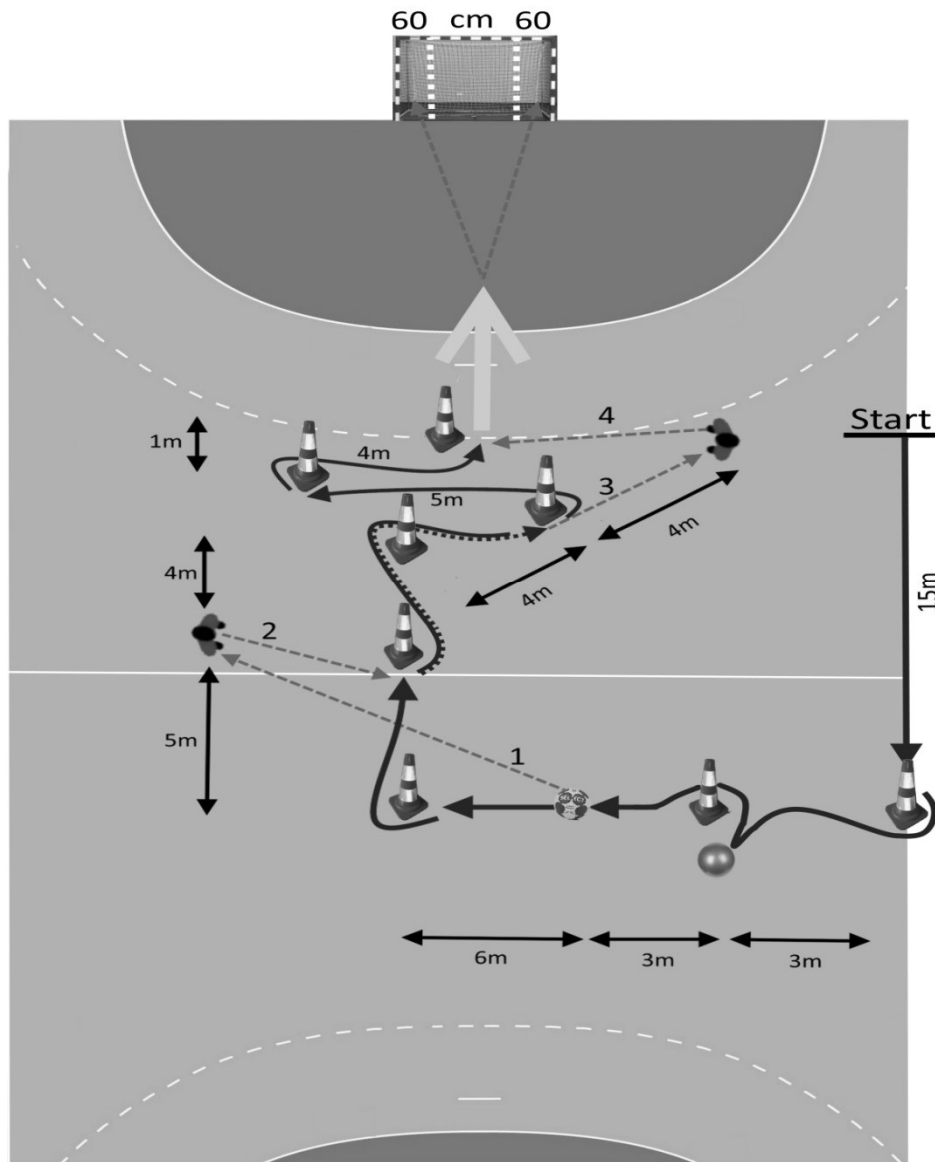
II. OCENA POZIOMU SPRAWNOŚCI TECHNICZNEJ – 30 PKT

1. PRÓBA TECHNICZNO - BIEGOWA NA CZAS [s] – 20 pkt

Opis próby.

Na sygnał start z wyznaczonej linii o szerokości 1 m na wysokości linii rzutów wolnych - 9 m, bieg po linii prostej wzdłuż linii bocznej boiska 15 m, zmiana kierunku biegu za znacznikiem

o wys. 1,5 m, zwód pojedynczy w lewo z dotknięciem leżącej piłki lekarskiej i minięcie znacznika z prawej strony, podjęcie leżącej piłki w biegu i **podanie bieżne, półgórne** do współwiczającego - 1, chwyt podanej piłki i kozłowanie w biegu **ręką dalszą** (minimum dwa kozły), **podanie piłki półgórne** w prawo do współwiczającego - 2, obiegnięcie najdalej ustawionego znacznika z lewej strony, wyjście na pozycję przed ostatnim znacznikiem, przyjęcie piłki podanej od współwiczającego - 2 i natychmiastowy **rzut do bramki w wyskoku**, w jeden z wyznaczonych, bocznych sektorów bramki. Ocenie podlega czas wykonania próby mierzony w momencie przekroczenia linii bramkowej przez piłkę, z dokładnością do 1/100 s. Wszystkie elementy techniki gry muszą być wykonywane z wysoką poprawnością. Za niecelny rzut do bramki należy doliczyć 0,5 sek. do czasu próby.



TAB.3. Ocena próby techniczno - biegowej [s]

Czas próby [s]	Ocena poziomu	Punkty do klasyfikacji
14,50 s i poniżej	wybitny	20
14,51 - 14,59 s	wysoki	19
14,60 - 14,70 s	wysoki	18
14,71 - 14,85 s	wysoki	17
14,86 – 15,00	wysoki	16
15,01 – 15,20	dobry	15
15,21 - 15,31	dobry	14
15,32 - 15,40	dobry	13
15,41 – 15,50	dobry	12
15,51 – 15,70	przeciętny	8
15,71 – 15,90	przeciętny	6
17,91 – 16,00	przeciętny	4
16,01 – 16,50	niski	2
powyżej 16,50 s	bardzo niski	0

2. Bramkarze - próba psychomotoryczna z elementami techniki (A) i próba szybkości lokomocyjnej (B) – czas wykonania [s] – 20 pkt

A. Wykonanie 8 markowanych interwencji, w określonej kolejności, do każdego rogu bramki z elektronicznym pomiarem czasu szybkości wykonania zadania.

B. Bieg wahadłowy z elektronicznym pomiarem czasu. Start z linii końcowej i bieg do linii 4m - powrót, start i bieg do linii 6m - powrót do linii końcowej, start i bieg do linii 9m. W czasie biegu każda linia musi być przekroczona obiema stopami.

3. ODBICIA PIŁKI O ŚCIANE [n] – 10 pkt

Opis próby. Na podłożu w odległości 5 m od ściany wyznacza się linię ciągłą o długości 2 m. Na ścianie wyznaczone zostają dwie linie: dolna na wysokości 1,30 m od poziomu podłoża i górna na wysokości 2,30 m. Na sygnał ćwiczący wykonuje jak najwięcej odbić piłki o ścianę w czasie 30 sek. Odbicia poniżej dolnej i powyżej górnej linii nie są zaliczane. W sytuacji zgubienia piłki (niedokładne podanie lub chwyt) należy kontynuować próbę drugą piłką leżącą obok ćwiczącego. O wyniku decyduje liczba pełnych cykli rzutów i chwytów

Tab.2 Ocena liczby odbić piłki o ścianę [n]

Liczba odbić [n]	Ocena poziomu	Punkty do klasyfikacji
27 i więcej	wybitny	10
26	wysoki	9
25	wysoki	8
24	dobry	7
23	dobry	6
22	przeciętny	4
21	przeciętny	2
20 i poniżej	niski	0

III. OCENA INDYWIDUALNEJ TECHNIKI I TAKTYKI W GRZE WŁAŚCIWEJ - 20 PKT

1. Ocena indywidualnych umiejętności i współdziałania w obronie strefowej 3:3, 5:1, 6:0.
Poruszanie się, wyjście do przeciwnika, krycie i przekazanie, blokowanie rzutów, wygarnianie piłki.
2. Ocena indywidualnych umiejętności i współdziałania grupowego w działaniach ofensywnych;

A - organizacja szybkiego ataku, kontrataku i szybkiego wznowienia.

B - w akcjach pozycyjnych umiejętność działania na podstawowej pozycji (podania, zwody, rzuty)

C - współdziałanie w pasach działania z sąsiednią pozycją, zmiany pozycji.
3. Ocena indywidualnych umiejętności techniki gry bramkarzy.

Przed każdą grą zostanie przeprowadzona kierowana rozgrzewka, w której zawarte będą określone elementy sprawności specjalnej i techniki gry. Rozgrzewkę prowadzić będą trenerzy NLO SMS ZPRP.

UWAGA.

Może się okazać, iż normy ustalone i zawarte w opracowaniu ZPRP są zbyt wysokie dla uczestników egzaminu. W takiej sytuacji należy je wyliczyć na podstawie wyników prób (średnia i odchylenie standardowe) wszystkich uczestników egzaminu.