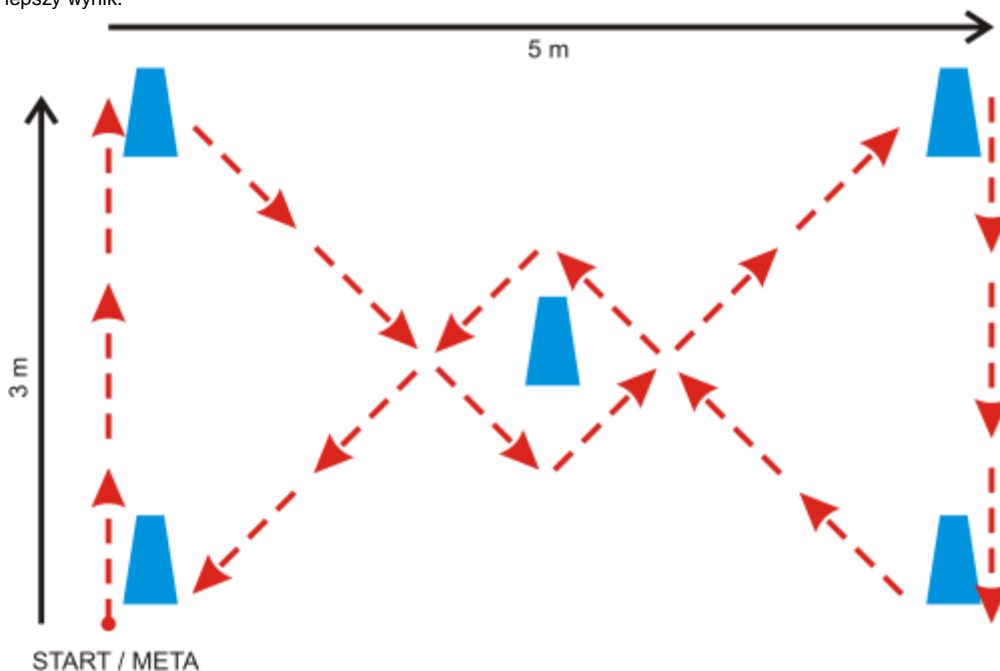


I. TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

1. Próba zwinności (bieg zygzakiem - koperta - test INKF)

Próba przeprowadzana jest na kopercie o wymiarach 3 x 5 m. Na sygnał dźwiękowy zawodnik startuje z pozycji wysokiej, stopy za linią startu i pokonuje jak najszybciej 3 razy trasę biegu po kopercie. Start i meta znajdują się w tym samym miejscu.

• Wymiernym kryterium oceny czynności ruchowej w teście jest czas wykonania próby. Próba wykonywana dwa razy, do oceny liczy się lepszy wynik.



2. Próba mocy

Skok w dal z miejsca.

• Próba wykonywana jest dwukrotnie z jednogminutową przerwą. Zalicza się lepszy wynik z dwóch prób.

II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

Szybkość i dokładność opanowania podstawowych umiejętności technicznych w teście kompleksowym.

Uczestnik próby winien wykazać się umiejętnościami prowadzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy - w różnych kierunkach, podania i przyjęcia kierunkowego, strzału na dużą bramkę. Próba ta sprawdza opanowanie podstawowych umiejętności piłkarskich, w prostej formie ale nieznannej wcześniej dla zdającego konfiguracji ustawienia. Ma to na celu sprawdzenie zdolności dostosowania się zawodnika do zmiennych warunków jakie spotyka się w trakcie zawodów sportowych. Wymiernym kryterium oceny w teście jest czas wykonania próby. Próba wykonywana dwa razy, do oceny liczy się lepszy wynik.

III. GRY ZADANIOWE

Kryteria wspomagające ocenę:

- szybkość z piłką
- szybkość startowa indywidualna do piłki, wychodzenia na pozycje, uwalniania się od przeciwnika
- szybkość lokomocyjna indywidualna
- szybkość i trafność podejmowania decyzji
- szybkość grania piłką

Wymagane dokumenty

1. Podanie o przyjęcie do Liceum podpisane przez rodziców lub prawnych opiekunów
2. Życiorys / CV
3. Wynik egzaminu gimnazjalnego i świadectwo ukończenia Gimnazjum
4. Zaświadczenie lekarza sportowego o zdolności do uprawiania sportu - piłki nożnej lub innej dyscypliny kierunkowej
5. Trzy zdjęcia
6. Karta zdrowia ucznia