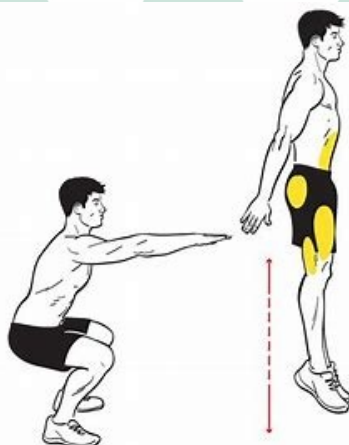


Wykaz testów sprawnościowych:

1. Bieg na 5m, 15m, 30m, 40m – bieg w linii prostej, mierzony przy pomocy fotokomórek. Za każdy pomiar zawodnik może otrzymać maksymalnie 4 punkty) – skala 1-4. Próba składa się z 4 odcinków za które zawodnik może otrzymać maksymalnie 16 punktów.



2. Skok SJ – wyskok na platformie dynamometrycznej, pomiar wysokości i mocy wyskoku. Pomiar reakcji podłoża podczas wyskoku pionowego pozwala na dokładną i obiektywną ocenę skoczności, łączącej elementy głównych cech motorycznych człowieka: mocy, szybkości i koordynacji ruchowej. Maksymalnie zawodnik może otrzymać 4 punkty za próbę.



Wykaz testów piłkarskich:

1. Gra 1v1 – zostają oceniane: gra w bronieniu, gra w atakowaniu (maksymalnie zawodników może zdobyć 8 punktów. 4 za fazę atakowania, 4 za fazę bronienia)

2. Gra 11v11 – zostają oceniane w grze 3 aspekty: techniczny, taktyczny, mentalny – w każdym aspekcie zawodnik oceniany jest w skali od 1-4. Maksymalna liczba do zdobycia 12 punktów.