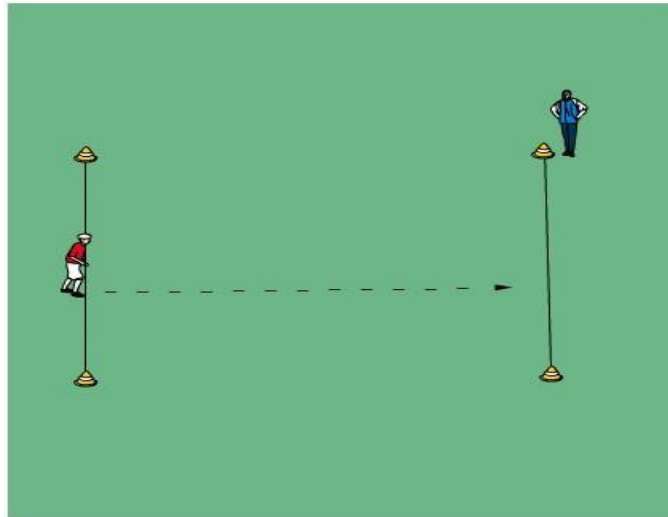
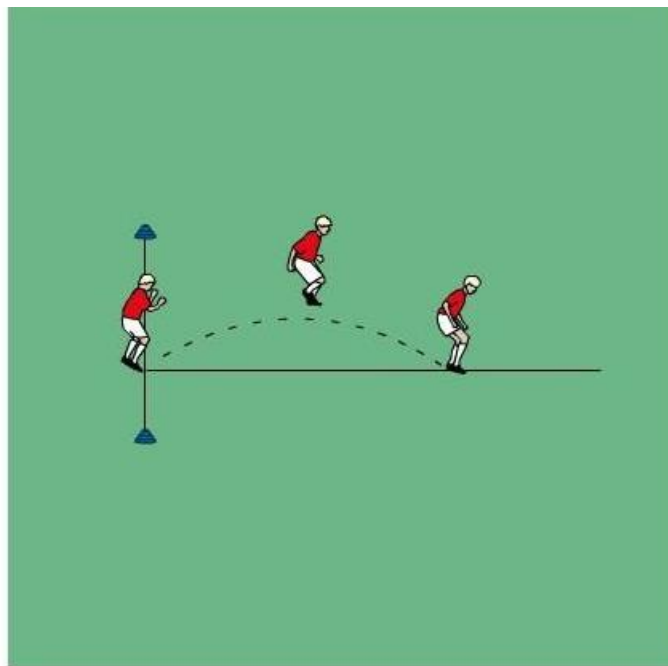


# Testy sprawności do klasy sportowej o profilu piłka nożna

## 1. Bieg 20 m (szybkość)

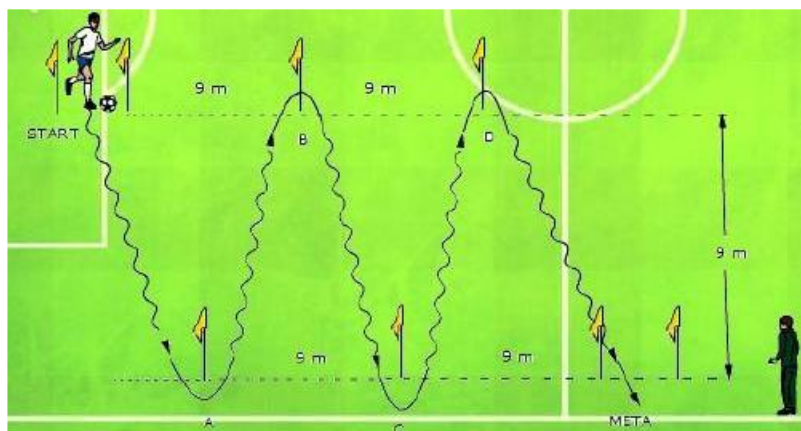


## 2. Skok w dal z miejsca (moc)



# Testy sprawności do klasy sportowej o profilu piłka nożna

## 3. Slalom z piłką (sprawność i technika)



## 4. Żonglerka (30 sekund, opuszczenie piłki z ręki – technika, umiejętności)

## 5. Zwroty

### Zwroty z piłką

Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką między liniami wyznaczonymi pachołkami oddalonymi od siebie o 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę za jedną i drugą linię (piłka przekroczy całym obwodem linię, wykonując zwroty z nią) 6 razy. Zawodnik kończy próbę, przekraczając linię startu i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku błędu zawodnika próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

