

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - piłka siatkowa

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych i pomiaru wysokości ciała można zdobyć maksymalnie 400 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego (łącznie pomiaru wysokości ciała oraz trzech prób) wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

KLASA	Liczba punktów
Do klasy IV SP	140
Do klasy V SP	170
Do klasy VI SP	200
Do klasy VII SP	140
Do klasy VIII SP	170
Do klasy I LO	200
Do klasy II LO	140
Do klasy III LO	170
Do klasy IV LO	200

W przypadku, gdy kandydat osiągnie wynik pośredni pomiędzy dwoma wartościami z danej próby wpisujemy wynik punktowy niższy.

Uwaga!

- Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.
- Wymagane jest również posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.
- W przypadku jeśli uczeń lub uczennica rozpoczęli naukę wcześniej (niż w wieku 7 lat) należy zmniejszyć kryterium punktowe o 30 punktów za każdy rok.
 - Ze względu na fakt, iż w piłce siatkowej preferowane są dzieci późno dojrzewające, które mogą w trakcie naboru do klas siatkarskich we wczesnym etapie szkolenia osiągać niższe wyniki w próbach sprawnościowych i w kryterium wysokości ciała oraz ze względu na pozycje na boisku w zespole, dopuszcza się możliwość (do decyzji Organu Prowadzącego szkołę) przyjęcia do klasy sportowej uczniów, którzy osiągną niższe wyniki niż podane w powyższej tabeli pod warunkiem, że **średnia liczba punktów zdobytych przez wszystkich kandydatów** do danej klasy wynosi przynajmniej liczbę punktów przewidzianą w tabeli dla danej klasy.

SKOK W DAL Z MIEJSCA

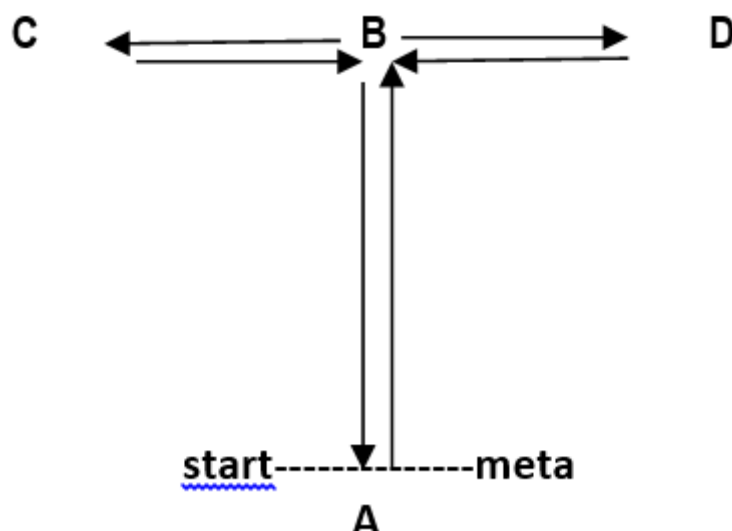
- **Warunki przeprowadzenia próby:** powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do lądowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne.
- **Sprzęt:** podziałka centymetrowa
- **Sposób wykonywania:** Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU

- **Warunki przeprowadzenia próby:** najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną lub przyklejoną na ścianie, koszu.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne

OCENA ZWINNOŚCI: T- TEST

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** pachołki, miara, stoper. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.
- **Sposób wykonania:** ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



- Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.) po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno- dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka(np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwległo pachołka, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B; po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać. Dokładność pomiaru 0,05 sek.

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT

KLASA	VII - VIII klasa Szkoły Podstawowej i I klasa Szkoły Ponadpodstawowej				
	Punkty	Wzrost :	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wysokości z rozbiegu	T- test
		(cm)	(cm)	(cm)	(s)
1	147,0	117	221	15,24	
2	147,5	118	222	15,18	
3	148,0	120	223	15,12	
4	148,5	121	224	15,06	
5	149,0	123	225	15,00	
6	149,5	124	226	14,94	
7	150,0	126	227	14,88	
8	150,5	127	228	14,82	
9	151,0	129	229	14,76	
10	151,5	130	230	14,70	
11	152,0	132	231	14,64	
12	152,5	133	232	14,58	
13	153,0	135	233	14,52	
14	153,5	136	234	14,46	
15	154,0	138	235	14,40	
16	154,5	139	236	14,34	
17	155,0	142	237	14,28	
18	155,5	142	238	14,22	
19	156,0	144	239	14,16	
20	156,5	145	240	14,10	
21	157,0	147	241	14,04	
22	157,5	148	242	13,98	
23	158,0	150	243	13,92	
24	158,5	151	244	13,86	
25	159,0	153	245	13,80	
26	159,5	154	246	13,74	
27	160,0	156	247	13,68	
28	160,5	157	248	13,62	
29	161,0	159	249	13,56	
30	161,5	160	250	13,50	
31	162,0	162	251	13,44	
32	162,5	163	252	13,38	
33	163,0	165	253	13,32	
34	163,5	166	254	13,26	
35	164,0	168	255	13,20	
36	164,5	169	256	13,14	
37	165,0	171	257	13,08	
38	165,5	172	258	13,02	
39	166,0	174	259	12,96	
40	166,5	175	260	12,90	
41	167,0	177	261	12,84	
42	167,5	178	262	12,78	
43	168,0	180	263	12,72	
44	168,5	181	264	12,66	
45	169,0	183	265	12,60	
46	169,5	184	266	12,54	
47	170,0	186	267	12,48	
48	170,5	187	268	12,42	
49	171,0	189	269	12,36	
50	171,5	190	270	12,30	
51	172,0	192	271	12,24	
52	172,5	193	272	12,18	
53	173,0	195	273	12,12	
54	173,5	196	274	12,06	
55	174,0	198	275	12,00	
56	174,5	199	276	11,94	
57	175,0	201	277	11,88	
58	175,5	202	278	11,82	
59	176,0	204	279	11,76	
60	176,5	205	280	11,70	
61	177,0	207	281	11,64	
62	177,5	208	282	11,58	
63	178,0	210	283	11,52	
64	178,5	211	284	11,46	
65	179,0	213	285	11,40	
66	179,5	214	286	11,34	
67	180,0	216	287	11,28	
68	180,5	217	288	11,22	
69	181,0	219	289	11,16	
70	181,5	220	290	11,10	
71	182,0	222	291	11,04	
72	182,5	223	292	10,98	
73	183,0	225	293	10,92	
74	183,5	226	294	10,86	
75	184,0	228	295	10,80	
76	184,5	229	296	10,74	
77	185,0	231	297	10,68	
78	185,5	232	298	10,62	
79	186,0	234	299	10,56	
80	186,5	235	300	10,50	
81	187,0	237	301	10,44	
82	187,5	238	302	10,38	
83	188,0	240	303	10,32	
84	188,5	241	304	10,26	
85	189,0	243	305	10,20	
86	189,5	244	306	10,14	
87	190,0	246	307	10,08	
88	190,5	247	308	10,02	
89	191,0	249	309	9,96	
90	191,5	250	310	9,90	
91	192,0	252	311	9,84	
92	192,5	253	312	9,78	
93	193,0	255	313	9,72	
94	193,5	256	314	9,66	
95	194,0	258	315	9,60	
96	194,5	259	316	9,54	
97	195,0	261	317	9,48	
98	195,5	262	318	9,42	
99	196,0	264	319	9,36	
100	196,5	265	320	9,30	

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CHŁOPCÓW

KLASA	VII - VIII klasa Szkoły Podstawowej i I klasa Szkoły Ponadpodstawowej				
	Punkty	Wzrost :	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wysokości z rozbiegu	T- test
		(cm)	(cm)	(cm)	(s)
1	140,7	120	250	14,99	
2	141,4	122	251	14,92	
3	142,0	124	252	14,85	
4	142,7	126	253	14,78	
5	143,4	128	254	14,71	
6	144,1	130	255	14,64	
7	144,8	132	256	14,57	
8	145,4	134	257	14,50	
9	146,1	136	258	14,43	
10	146,8	138	259	14,36	
11	147,5	140	260	14,29	
12	148,2	142	263	14,22	
13	148,8	144	262	14,15	
14	149,5	146	263	14,08	
15	150,2	148	264	14,01	
16	150,9	150	265	13,94	
17	151,6	152	266	13,87	
18	152,2	154	267	13,80	
19	152,9	156	268	13,73	
20	153,6	158	269	13,66	
21	154,3	160	270	13,59	
22	155,0	162	271	13,52	
23	155,6	164	272	13,45	
24	156,3	166	273	13,38	
25	157,0	168	274	13,31	
26	157,7	170	275	13,24	
27	158,4	172	276	13,17	
28	159,0	174	277	13,10	
29	159,7	176	278	13,03	
30	160,4	178	279	12,96	
31	161,1	180	280	12,89	
32	161,8	182	281	12,82	
33	162,4	184	282	12,75	
34	163,1	186	283	12,68	
35	163,8	188	284	12,61	
36	164,5	190	285	12,54	
37	165,2	192	286	12,47	
38	165,8	194	287	12,40	
39	166,5	196	288	12,33	
40	167,2	198	289	12,26	
41	167,9	200	290	12,19	
42	168,6	202	291	12,12	
43	169,3	204	292	12,05	
44	169,9	206	293	11,98	
45	170,6	208	294	11,91	
46	171,3	210	295	11,84	
47	172,0	212	296	11,77	
48	172,6	214	297	11,70	
49	173,3	216	298	11,63	
50	174,0	218	299	11,56	
51	174,7	220	300	11,49	
52	175,4	222	301	11,42	
53	176,0	224	302	11,35	
54	176,7	226	303	11,28	
55	177,4	223	304	11,21	
56	178,1	230	305	11,14	
57	178,8	232	306	11,07	
58	179,4	234	307	11,00	
59	180,1	236	308	10,93	
60	180,8	238	309	10,86	
61	181,5	240	310	10,79	
62	182,2	242	311	10,72	
63	182,8	244	312	10,65	
64	183,5	246	313	10,58	
65	184,2	248	314	10,51	
66	184,9	250	315	10,44	
67	185,6	262	316	10,37	
68	186,2	254	317	10,30	
69	186,9	256	318	10,23	
70	187,6	258	319	10,16	
71	188,3	260	320	10,09	
72	189,0	262	321	10,02	
73	189,6	264	322	9,95	
74	190,3	266	323	9,88	
75	191,0	268	324	9,81	
76	191,7	270	325	9,74	
77	192,4	272	326	9,67	
78	193,0	274	327	9,60	
79	193,7	276	328	9,53	
80	194,4	278	329	9,46	
81	195,1	280	330	9,39	
82	195,8	282	331	9,32	
83	196,4	284	332	9,25	
84	197,1	286	333	9,18	
85	197,8	288	334	9,11	
86	198,5	290	335	9,04	
87	199,2	292	336	8,97	
88	199,8	294	337	8,90	
89	200,5	296	338	8,83	
90	201,2	298	339	8,76	
91	201,9	300	340	8,69	
92	202,6	302	341	8,62	
93	203,2	304	342	8,55	
94	203,9	306	343	8,48	
95	204,6	308	344	8,41	
96	205,3	310	345	8,34	
97	206,0	312	346	8,27	
98	206,6	314	347	8,20	
99	207,3	316	348	8,13	
100	208,0	318	349	8,06	