

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY VII – piłka siatkowa.

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie maksymalnie 100 pkt.

Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:	KLASA	Liczba punktów - dziewczęta	Liczba punktów - chłopcy
Wiek			
10 lat	Do klasy IV SP	20	20
11 lat	Do klasy V SP	40	35
12 lat	Do klasy VI SP	60	50
13 lat	Do klasy VII SP	20	20
14 lat	Do klasy VIII SP	35	40
15 lat	Do klasy I SSP	50	60
16 lat	Do klasy II SSP	20	20
17 lat	Do klasy III SSP	30	30
18 lat	Do klasy IV SSP	40	40

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

UWAGA !

- ☑ Na ogólną ocenę (maksymalnie 100 punktów) składa się suma punktów z 3 najlepszych prób plus punkty uzyskane z oceny eksperckiej.
- ☑ Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.
- ☑ Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.
- ☑ Każdorazowo bierzemy pod uwagę wiek kalendarzowy.
- ☑ W przypadku dzieci z roczników młodszych punkty uzyskane dla wieku kalendarzowego przeliczamy proporcjonalnie do norm wieku docelowego.

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.

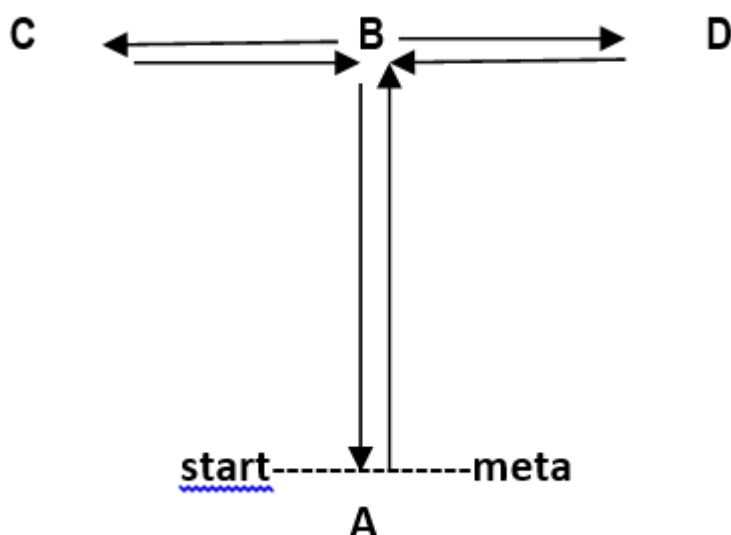
☑ **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne

Ocena zwinności: T- TEST

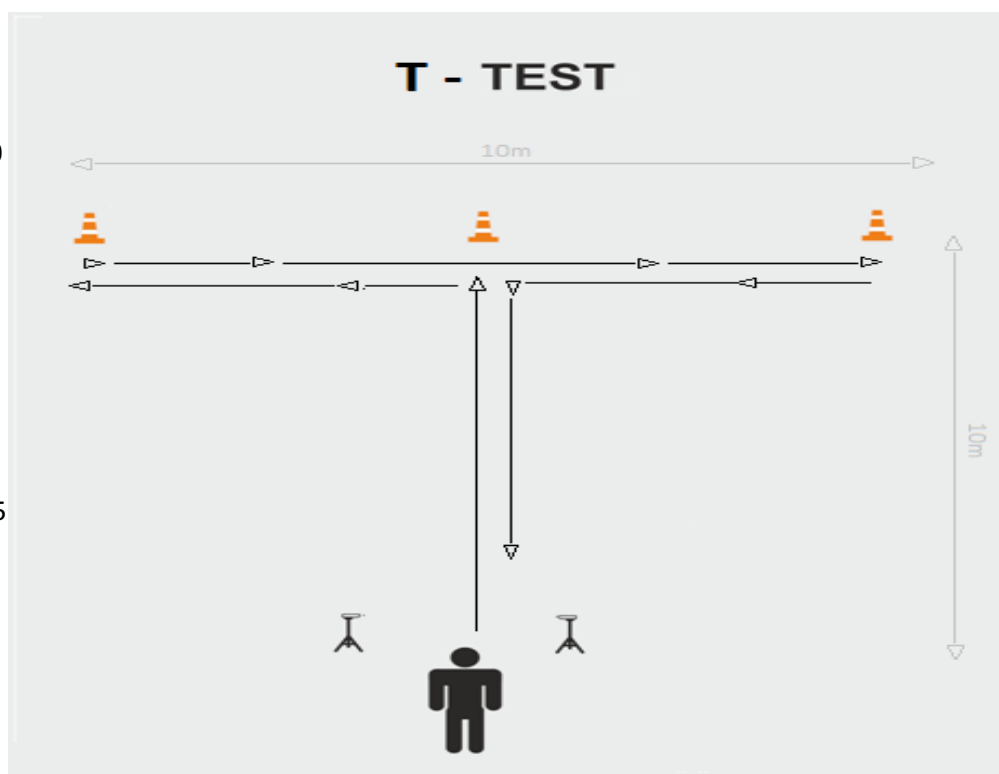
☑ **Warunki przeprowadzenia próby:** Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu

☑ **Sprzęt:** pachołki, miara, stoper. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.

☑ **Sposób wykonania:** ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



Zawodnik stojący na linii startu na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.) po dotknięciu pachołka zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachołka w lewo (C) lub w prawo (D). (odległość pomiędzy pachołkiem środkowym a pachołkami skrajnymi to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka zawodnik przemieszcza się dalej krokiem



obronnym do przeciwległo pachołka i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B; po dotknięciu tego pachołka zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do linii startu/mety. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać. Dokładność pomiaru 0,05 sek.

OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM

☑ **Warunki przeprowadzenia próby:** Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu

☑ **Sprzęt:** piłka do siatkówki.

☑ **Sposób wykonania:** Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener.

☑ **Ocenie podlegają takie elementy jak:**

1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyt i wyrzuty w klasach młodszych)
2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyt i wyrzuty w klasach młodszych)
3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
4. zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)
5. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się

Ocenie od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 25 p-ów)

Do klasy VII - VIII Szkoły Podstawowej i I klasy Szkoły Ponadpodstawowej

Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	T - test
	[cm]	[cm]	[cm]	[s]
1	155,0	141	237	14,28
2	156,5	145	240	14,10
3	158,0	150	243	13,92
4	159,5	154	246	13,74
5	161,0	159	249	13,56
6	162,5	163	252	13,38
7	164,0	168	255	13,20
8	165,5	172	258	13,02
9	167,0	177	261	12,84
10	168,5	181	264	12,66
11	170,0	186	267	12,48
12	171,5	190	270	12,30
13	173,0	195	273	12,12
14	174,5	199	276	11,94
15	176,0	204	279	11,76
16	177,5	208	282	11,58

17	179,0	213	285	11,40
18	180,5	217	288	11,22
19	182,0	222	291	11,04
20	183,5	226	294	10,86
21	185,0	231	297	10,68
22	186,5	235	300	10,50
23	188,0	240	303	10,32
24	189,5	244	306	10,14
25	191,0	249	309	9,96

Ocena końcowa jest sumą punktów z:

_wybranych 3 testów oraz

_oceny eksperckiej

Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów (max.100 p-ów)

Niezbędne minima	pkt
do klasy IV	20
do klasy V,	40
do klasy VI,	60
do klasy VII	20
do klasy VIII	35
do klasy I SPP	50
do klasy II SPP	20
do klasy III SPP	30
do klasy IV SPP	40