

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKA SIATKOWA

Sprawdzian umiejętności motorycznych obejmuje:

I. Skok w dal z miejsca:

a) wykonanie

Uczeń staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość .

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) punktacja

punkty	1	2	3	4	5	6
dziewczęta	<117	118-136	137-152	153-173	174-199	>200
chłopcy	<150	151-159	160-179	180-199	200-229	>230

II. Bieg zwinnościowy 4x10m:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" uczeń staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) punktacja

punkty	1	2	3	4	5	6
dziewczęta	>16,1	16,0-15,1	15,0-13,1	13,0-12,1	12,0-11,1	<11,0
chłopcy	>14,9	14,8-13,6	13,5-12,3	12,2-11,3	11,2-9,9	<9,8

III. Wyskok dosiężny:

a) wykonanie

Uczeń staje pod zawieszoną taśmą do ściany bokiem ręki sprawniejszej, unosi ramię w górę i zaznacza miejsce zasięgu. Następnie odsuwa się od ściany tak aby mógł wykonać swobodny zamach. Wykonuje półprzysiad z zamachem ramion i skacze w górę z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej.

b) pomiar

Próbe wykonuje się dwukrotnie. Liczy się najwyższy wyskok mierzony w cm

c) uwagi

Wysokość skoku stanowi różnica pomiędzy miejscem dotknięcia ręką taśmy w wysoku i w staniu. Przed wykonaniem skoków, badany wykonuje dwa skoki próbne.

d) punktacja

punkty	1	2	3	4	5	6
dziewczęta	<18	19-23	24-28	29-34	35-39	>40
chłopcy	<25	26-29	30-34	35-40	41-46	>47

IV. Rzut piłką lekarską 2kg w przód:

a) wykonanie

Uczeń staje w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz - zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach - rzut piłką zza głowy, na odległość

b) pomiar

Próbe wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) uwagi

Po wykonaniu dwóch rzutów próbnych, wykonuje się rzuty kwalifikowane do pomiaru.

d) punktacja

punkty	1	2	3	4	5	6
dziewczęta	<4,4	4,5-5,0	5,1-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	>6,9
chłopcy	<5,9	6,0-6,7	6,8-7,6	7,7-8,2	8,3-8,9	>9,0

Sprawdzian umiejętności technicznych obejmuje:

I. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w kole

a) wykonanie

Kandydat po przyjęciu postawy siatkarskiej wykonuje z własnego podrzutu odbicia piłki na przemian oburącz sposobem górnym i dolnym na wysokość większą niż 1 metr nad głową (ćwiczenie wykonywane jest w obszarze koła o średnicy 3,60m)

b) ocena

Wynik końcowy to ilość prawidłowych cykli (1 cykl = odbicie górne + odbicie dolne). Zdający wykonuje 2 próby.

c) uwagi

W przypadku, gdy piłka upadnie na podłoże kandydat podejmuje kolejną próbę
Dodatkowo niezależnie od ilości odbić ocenie podlega pozycja siatkarska i technika wykonania odbić (0-3 pkt)

d) punktacja

punkty	1	2	3	4	5	6
dziewczęta	<4	5-6	7-8	9-10	11-13	>14
chłopcy	<8	9-10	11-12	13-14	15-17	>18

II. Zagrywka

a) wykonanie

Kandydat wykonuje 6 zagrywek techniką dowolną zza linii końcowej w boisko.

b) ocena

Wynik końcowy to ilość poprawnie wykonanych zagrywek. Zawodnik wykonuje 2 próby.

d) punktacja

punkty	1	2	3	4	5	6
dz/chł	1	2	3	4	5	6

Łączna punktacja za część ogólną i specjalną 39 punktów. Próg zaliczeniowy 21 pkt.