



OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

Zasady przeprowadzenia testu sprawnościowego – piłka siatkowa zgodny z wytycznymi PZPS

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

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.
 - **Przykład:** dziewczynka w wieku 11 lat (norma 40 p-ów) idzie do klasy VI (norma 60 p-ów) a w pomiarach uzyskała np. 45 p-ów.
 - **Wyliczenie:** (wynik uzyskany x norma docelowa)/norma kalendarzowa, czyli $(45 \times 60)/40 = 67,5$ p-ów.

POMIAR WYSOKOŚCI CIAŁA

SKOK W DAL Z MIEJSCA.

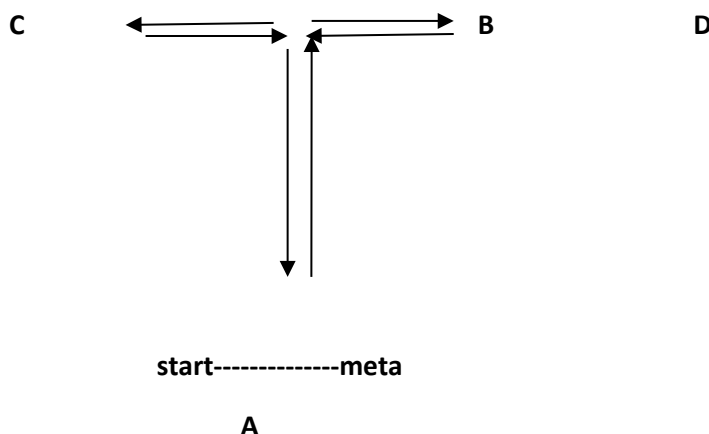
- **Warunki przeprowadzenia próby:** powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku. Można również, jako miejsce 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 przeciwległego 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.

OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM

- dla dzieci w wieku 10-12 lat dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytaami.

- **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.
- **Ocenię podlegają takie elementy jak:**
 1. technika odbicia sposobem oburącz górnym
 2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym
 3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
 4. zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)
 5. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się

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

PRZYKŁAD WYLICZENIA:

POZIOM SZKOŁY PODSTAWOWEJ - DZIEWCZĘTA

Do VII-ej klasy:

Próby do wyboru (3 z 4):

- *Wzrost – 168 cm – 9 pkt.*
- *Skok w dal z miejsca – 161 cm – 5 pkt.,*
- *Zasięg w wyskoku z rozbiegu – 265 cm – 10 pkt.*
- *T-test – 12, 52 sek. – 10 pkt.,*

Próba obowiązkowa:

- *Ocena ekspercka próby naprzemiennych odbić sposobem oburącz górnym i dolnym – np. 13 pkt.*

SUMA PUNKTÓW Z NAJLEPSZYCH 4 OCEN: 9 + 10 + 10 + 13 = 42 pkt. (odrzucaamy najniższą ocenę-5 p-ów).

Skoro minimum przyjęcia do VII klasy Szkoły Podstawowej jest 20 p-ów zawodniczka uzyskała minimum punktowe, które przekroczyła o 22 punkty.

Wyniki prób sprawności fizycznej dla dziewcząt i chłopców

W przypadku uzyskania wyników lepszych od poniżej punktowanych norm wpisujemy 25 punktów

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

Do klasy II - IV klasy Szkoły Ponadpodstawowej				
Punkty	Wzrost	Zasięg w wysokości z rozbiegu	Rzut p. lek. 2 kg	T - test
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	161,0	242	5,00	13,45
2	162,5	245	5,3	13,30
3	164,0	248	5,6	13,15
4	165,5	251	5,9	13,00
5	167,0	254	6,2	12,85
6	168,5	257	6,5	12,70
7	170,0	260	6,8	12,55
8	171,5	263	7,1	12,40
9	173,0	266	7,4	12,25
10	174,5	269	7,7	12,10
11	176,0	272	8,0	11,95
12	177,5	275	8,3	11,80
13	179,0	278	8,6	11,65
14	180,5	281	8,9	11,50
15	182,0	284	9,2	11,35

16	183,5	287	9,5	11,20
17	185,0	290	9,8	11,05
18	186,5	293	10,1	10,90
19	188,0	296	10,4	10,75
20	189,5	299	10,7	10,60
21	191,0	302	11,0	10,45
22	192,5	305	11,3	10,30
23	194,0	308	11,6	10,15
24	195,5	311	11,9	10,00
25	197,0	314	12,2	9,85

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 VII	35

do klasy I SPP	50
do klasy II SPP	20
do klasy III SPP	30
do klasy IV SPP	40

Wyniki prób sprawności fizycznej dla chłopców

Do klasy VII - VIII Szkoły Podstawowej i I klasy Szkoły Ponadpodstawowej				
<i>Punkty</i>	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	T - test
	[cm]	[cm]	[cm]	[s]
1	158,0	152	260	13,8
2	159,5	158	263	13,6
3	161,0	164	266	13,4
4	162,5	170	269	13,2
5	164,0	176	272	13,0
6	165,5	182	275	12,8
7	167,0	188	278	12,6
8	168,5	194	281	12,4
9	170,0	200	284	12,2

10	171,5	206	287	12,0
11	173,0	212	290	11,8
12	174,5	218	293	11,6
13	176,0	224	296	11,4
14	177,5	230	299	11,2
15	179,0	236	302	11,0
16	180,5	242	305	10,8
17	182,0	248	308	10,6
18	183,5	254	311	10,4
19	185,0	260	314	10,2
20	186,5	266	317	10,0
21	188,0	272	320	9,8
22	189,5	278	323	9,6
23	191,0	284	326	9,4
24	192,5	290	329	9,2
25	194,0	296	332	9,0

Do klasy II - IV klasy Szkoły Ponadpodstawowej				
Punkty	Wzrost	Zasięg w wysoku z rozbiegu	Rzut p. lek. 2 kg	T - test
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	164,0	270	7,0	13,2
2	165,5	273	7,5	13,0
3	167,0	276	8,0	12,8
4	168,5	279	8,5	12,6

5	170,0	282	9,0	12,4
6	171,5	285	9,5	12,2
7	173,0	288	10,0	12,0
8	174,5	291	10,5	11,8
9	176,0	294	11,0	11,6
10	177,5	297	11,5	11,4
11	179,0	300	12,0	11,2
12	180,5	303	12,5	11,0
13	182,0	306	13,0	10,8
14	183,5	309	13,5	10,6
15	185,0	312	14,0	10,4
16	186,5	315	14,5	10,2
17	188,0	318	15,0	10,0
18	189,5	321	15,5	9,8
19	191,0	324	16,0	9,6
20	192,5	327	16,5	9,4
21	194,0	330	17,0	9,2
22	195,5	333	17,5	9,0
23	197,0	336	18,0	8,8
24	198,5	339	18,5	8,6
25	200,0	342	19,0	8,4

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,	35
do klasy VI,	50
do klasy VII	20
do klasy VII	40
do klasy I SPP	60
do klasy II SPP	20
do klasy III SPP	30
do klasy IV SPP	40