

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PODCZAS NABORU DO KLASY IV-VI PROFILU SIATKÓWKA – szkoła podstawowa.

Egzamin przeprowadzany jest zgodnie z wymogami Polskiego Związku Piłki Siatkowej. 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:

<i>Liczba punktów</i>	<i>Szkoła podstawowa</i>
<i>Do klasy IV</i>	<i>140</i>
<i>Do klasy V</i>	<i>170</i>
<i>Do klasy VI</i>	<i>200</i>
<i>Do klasy VII</i>	<i>140*</i>
<i>Do klasy VIII</i>	<i>170*</i>

- W przypadku gdy kandydatka osiągnie wynik pośredni pomiędzy dwoma wartościami z danej próby, wpisujemy wynik punktowy niższy.
- Kandydatki 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 uczennica rozpocznie naukę wcześniej (niż w wieku 7 lat), należy zmniejszyć kryterium punktowe o 30 punktów za każdy rok.
- Ze względu na fakt, iż w siatkówce preferowane są dzieci późno dojrzewające, które mogą w trakcie naboru do klasy siatkarskiej 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 Organu Prowadzącego szkołę) przyjęcie do klasy sportowej uczniów, którzy osiągają niższe wyniki niż podane w powyższej tabeli pod warunkiem, że **średnia liczba punktów zdobytych przez wszystkich kandydatów** do danej klasy wynosi przynajmniej liczbę punktów przewidzianych w tabeli dla danej klasy (np. średnia liczba punktów dla V-jej klasy szkoły podstawowej to 170 punktów).

SKOK W DAL Z MIEJSCA

- **Warunki przeprowadzenia próby:** sala Gimnastyczna, dostosowane do zajęć sportowych podłogę z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonuje się prostopadle do kierunku skok. Można również jako miejsce do lądowania wykorzystać cienkie (max 5 cm., twarde materace lub maty gimnastyczne).
- **Sposób wykonania:** Badana 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, skacząc jak najdalej. W czasie wykonywania prób należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej z faz odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeśli badany po

wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

BIEG WAHADŁOWY 10 X 5 METRÓW

- **Warunki przeprowadzenia próby:** na równym, nie śliskim podłożu wytyczone są (szerokie na 1m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5m, na których ustawione są stojaki.
- **Sprzęt:** stoper, stojaki. Komanda rozpoczynająca bieg wyznacza również początek mierzenia czasu.
- **Sposób wykonania:** Badana staje w pozycji startowej wysokiej, obie jej stopy znajdują się przed linią. Po komendzie „start” badana biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekraczając obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonują pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzić próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiega poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Rzutnia składa się z (1) rozbieżni, (2) linii wyrzutu i (3) pola rzutów. Rozbieżnia powinna mieć szerokość 2-4m. Jej długość powinna umożliwić swobodne rozwinięcia optymalnej prędkości (od kilku metrów dla najmłodszych do kilkunastu dla starszej młodzieży). Nawierzchnia musi być równa i nieśliska. Powyższe warunki znakomicie spełnia rozbieżnia do rzutów oszczepem, ale nie jest ona konieczna. Dzieci i początkujący mają tendencje do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się na skuteczność rzutu. Dlatego niekiedy warto ograniczyć długość rozbiegu, np. płotkiem. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo – dzieci oczekujących na swoją kolej „barierka”, a na rozbieżni znajdują się tylko jedna osoba, wykonująca rzut. (2) Linia wyrzutu jest prostą o szerokości 5 cm. Jeśli korzystamy z rzutni oszczepem, należy zastąpić linię w kształcie łuku linią prostą, rysując ją kredą lub wyklejając taśmą. (3) Pole rzutów nie musi być ograniczone z boku lub w kierunku rzutu, a jedynie linia wyrzutu od strony rozbieżni. Zatem piłka nie musi upaść wewnątrz jakiegoś wyznaczonego sektora rzutów (np. jak przy rzucie oszczepem). Umieszcza się znaczniki np. co 5 metrów. Wielkość pola rzutów i długość taśmy mierniczej muszą być dostosowane do przewidzianych odległości uzyskiwanych przez zawodniczki. W przypadku najsprawniejszych zawodniczek są to rzuty nawet 60 metrowe i dalsze.
- **Sprzęt:** piłka palantowa (80g) dla dzieci do 11 roku życia, (150g) dla dzieci starszych.
- **Sposób wykonania:** rzut jest ważny, gdy wyrzut nastąpi wewnątrz korytarza wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuści

rozbieżnię przed linią boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny – lewą lub prawą ręką. Rzut uznaje się za nieważny w przypadku – jeśli nastąpi dotknięcie jakkolwiek części ciała linii lub pola rzutów. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0,5m.

TABELA DO OBLICZENIA WYNIKÓW :

KLASA IV - VI klasa Szkoły Podstawowej				
Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową	Bieg wahadłowy 10 x 5m
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	138,0	85	10,0	22,80
2	138,5	87	10,5	22,75
3	139,0	88	11,0	22,70
4	139,5	90	11,5	22,65
5	140,0	91	12,0	22,60
6	140,5	93	12,5	22,55
7	141,0	94	13,0	22,50
8	141,5	96	13,5	22,45
9	142,0	97	14,0	22,40
10	142,5	99	14,5	22,35
11	143,0	100	15,0	22,30
12	143,5	102	15,5	22,25
13	144,0	103	16,0	22,20
14	144,5	105	16,5	22,15
15	145,0	106	17,0	22,10
16	145,5	108	17,5	22,05
17	146,0	109	18,0	22,00
18	146,5	111	18,5	21,95
19	147,0	112	19,0	21,90
20	147,5	114	19,5	21,85
21	148,0	115	20,0	21,80
22	148,5	117	20,5	21,75
23	149,0	118	21,0	21,70
24	149,5	120	21,5	21,65
25	150,0	121	22,0	21,60
26	150,5	123	22,5	21,55
27	151,0	124	23,0	21,50
28	151,5	126	23,5	21,45
29	152,0	127	24,0	21,40
30	152,5	129	24,5	21,35
31	153,0	130	25,0	21,30
32	153,5	132	25,5	21,25
33	154,0	133	26,0	21,20
34	154,5	135	26,5	21,15
35	155,0	136	27,0	21,10
36	155,5	138	27,5	21,05

37	156,0	139	28,0	21,00
38	156,5	141	28,5	20,95
39	157,0	142	29,0	20,90
40	157,5	144	29,5	20,85
41	158,0	145	30,0	20,80
42	158,5	147	30,5	20,75
43	159,0	148	31,0	20,70
44	159,5	150	31,5	20,65
45	160,0	151	32,0	20,60
46	160,5	153	32,5	20,55
47	161,0	154	33,0	20,50
48	161,5	156	33,5	20,45
49	162,0	157	34,0	20,40
50	162,5	159	34,5	20,35
51	163,0	160	35,0	20,30
52	163,5	162	35,5	20,25
53	164,0	163	36,0	20,20
54	164,5	165	36,5	20,15
55	165,0	166	37,0	20,10
56	165,5	168	37,5	20,05
57	166,0	169	38,0	20,00
58	166,5	171	38,5	19,95
59	167,0	172	39,0	19,90
60	167,5	174	39,5	19,85
61	168,0	175	40,0	19,80
62	168,5	177	40,5	19,75
63	169,0	178	41,0	19,70
64	169,5	180	41,5	19,65
65	170,0	181	42,0	19,60
66	170,5	183	42,5	19,55
67	171,0	184	43,0	19,50
68	171,5	186	43,5	19,45
69	172,0	187	44,0	19,40
70	172,5	189	44,5	19,35
71	173,0	190	45,0	19,30
72	173,5	192	45,5	19,25
73	174,0	193	46,0	19,20
74	174,5	195	46,5	19,15
75	175,0	196	47,0	19,10
76	175,5	198	47,5	19,05
77	176,0	199	48,0	19,00
78	176,5	201	48,5	18,95
79	177,0	202	49,0	18,90
80	177,5	204	49,5	18,85
81	178,0	205	50,0	18,80
82	178,5	207	50,5	18,75
83	179,0	208	51,0	18,70
84	179,5	210	51,5	18,65
85	180,0	211	52,0	18,60
86	180,5	213	52,5	18,55
87	181,0	214	53,0	18,50
88	181,5	216	53,5	18,45
89	182,0	217	54,0	18,40
90	182,5	219	54,5	18,35

91	183,0	220	55,0	18,30
92	183,5	222	55,5	18,25
93	184,0	223	56,0	18,20
94	184,5	225	56,5	18,15
95	185,0	226	57,0	18,10
96	185,5	228	57,5	18,05
97	186,0	229	58,0	18,00
98	186,5	231	58,5	17,95
99	187,0	232	59,0	17,90
100	187,5	234	59,5	17,85

**OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PODCZAS NABORU DO KLAS
VII – VIII oraz I klasa Liceum Ogólnokształcące - PROFILU SIATKÓWKA**

ZASIĘG W WYSOKU 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.

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (2 kg) znad głowy

- **Sprzęt:** : miara/taśma, miara przyklejona do parkietu, piłka lekarska 2 kg.
- **Warunki przeprowadzenia próby:** miara/ taśma rzutnia składająca się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu.
- **Sposób wykonania:** Ćwiczący ustawia się przed linią rzutu, nogi w rozkroku. Unosi piłkę oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie unieważnia próbę. Dokładność pomiaru 10 cm.

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”

C B D

start-----meta

A

- 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.

PRZYKŁAD WYLICZENIA: DZIEWCZĘTA

Klasa VII :

- *Wzrost – 175 cm – 57 pkt.*
- *Skok w dal z miejsca – 191 cm – 50 pkt., (ponieważ na 51 pkt. należy skoczyć na odległość min. 192 cm)*
- *Zasięg w wyskoku z rozbiegu – 280 cm – 60 pkt.*
- *T-test – 12, 52 sek. – 46 pkt., (ponieważ na 47 pkt. należy przebiec dystans w czasie maks. 12, 48 sek.)*

SUMA PUNKTÓW: 57 + 50 + 60 + 46 = 213 pkt.

TABELA DO OBLICZENIA WYNIKÓW :

KLASA

VII - VIII klasa Szkoły Podstawowej i I klasa
Szkoły Ponadpodstawowej

Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wyskoku 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	141	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