

## OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOSCI 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:

| <b>KLASA</b>     | <b>Liczba punktów</b> |
|------------------|-----------------------|
| 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 średnią liczbą punktów zdobytych przez wszystkich kandydatów do danej klasy wynosi przynajmniej liczbę punktów przewidzianą w tabeli dla danej klasy (np. średnia liczba punktów dla V-ej klasy szkoły podstawowej to 170 p-ów).

## 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.

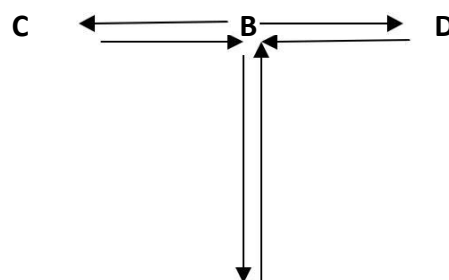
Wynik:

## 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”



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 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.

**PRZYKŁAD WYLICZENIA:**

**POZIOM SZKOŁY PODSTAWOWEJ - DZIEWCZĘTA**

*Do VII-ej klasy:*

*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 wysoku 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.**

*Skoro minimum przyjęcia do VII klasy Szkoły Podstawowej jest 140 p-ów zawodniczka uzyskała minimum punktowe, które przekroczyła o 73 punkty.*

| klasa VII szkoły podstawowej - dziewczęta |        |                      |                             |          | klasa VII szkoły podstawowej - chłopcy |        |                      |                             |          |
|---|--------|----------------------|-----------------------------|----------|--|--------|----------------------|-----------------------------|----------|
| Punkty                                    | Wzrost | Skok w dal z miejsca | Zasięg w wyskoku z rozbiegu | T - test | Punkty                                 | Wzrost | Skok w dal z miejsca | Zasięg w wyskoku z rozbiegu | T - test |
|   | [cm]   | [cm]                 | [cm]                        | [s]      |  | [cm]   | [cm]                 | [cm]                        | [s]      |
| 1   | 147,0  | 117                  | 221                         | 15,24    | 1                                      | 140,7  | 120                  | 250                         | 14,99    |
| 2   | 147,5  | 118                  | 222                         | 15,18    | 2                                      | 141,4  | 122                  | 251                         | 14,92    |
| 3   | 148,0  | 120                  | 223                         | 15,12    | 3                                      | 142,0  | 124                  | 252                         | 14,85    |
| 4   | 148,5  | 121                  | 224                         | 15,06    | 4                                      | 142,7  | 126                  | 253                         | 14,78    |
| 5   | 149,0  | 123                  | 225                         | 15,00    | 5                                      | 143,4  | 128                  | 254                         | 14,71    |
| 6   | 149,5  | 124                  | 226                         | 14,94    | 6                                      | 144,1  | 130                  | 255                         | 14,64    |
| 7   | 150,0  | 126                  | 227                         | 14,88    | 7                                      | 144,8  | 132                  | 256                         | 14,57    |
| 8   | 150,5  | 127                  | 228                         | 14,82    | 8                                      | 145,4  | 134                  | 257                         | 14,50    |
| 9   | 151,0  | 129                  | 229                         | 14,76    | 9                                      | 146,1  | 136                  | 258                         | 14,43    |
| 10  | 151,5  | 130                  | 230                         | 14,70    | 10                                     | 146,8  | 138                  | 259                         | 14,36    |
| 11  | 152,0  | 132                  | 231                         | 14,64    | 11                                     | 147,5  | 140                  | 260                         | 14,29    |
| 12  | 152,5  | 133                  | 232                         | 14,58    | 12                                     | 148,2  | 142                  | 261                         | 14,22    |
| 13  | 153,0  | 135                  | 233                         | 14,52    | 13                                     | 148,8  | 144                  | 262                         | 14,15    |
| 14  | 153,5  | 136                  | 234                         | 14,46    | 14                                     | 149,5  | 146                  | 263                         | 14,08    |
| 15  | 154,0  | 138                  | 235                         | 14,40    | 15                                     | 150,2  | 148                  | 264                         | 14,01    |
| 16  | 154,5  | 139                  | 236                         | 14,34    | 16                                     | 150,9  | 150                  | 265                         | 13,94    |
| 17  | 155,0  | 141                  | 237                         | 14,28    | 17                                     | 151,6  | 152                  | 266                         | 13,87    |
| 18  | 155,5  | 142                  | 238                         | 14,22    | 18                                     | 152,2  | 154                  | 267                         | 13,80    |
| 19  | 156,0  | 144                  | 239                         | 14,16    | 19                                     | 152,9  | 156                  | 268                         | 13,73    |
| 20  | 156,5  | 145                  | 240                         | 14,10    | 20                                     | 153,6  | 158                  | 269                         | 13,66    |
| 21  | 157,0  | 147                  | 241                         | 14,04    | 21                                     | 154,3  | 160                  | 270                         | 13,59    |
| 22  | 157,5  | 148                  | 242                         | 13,98    | 22                                     | 155,0  | 162                  | 271                         | 13,52    |
| 23  | 158,0  | 150                  | 243                         | 13,92    | 23                                     | 155,6  | 164                  | 272                         | 13,45    |
| 24  | 158,5  | 151                  | 244                         | 13,86    | 24                                     | 156,3  | 166                  | 273                         | 13,38    |
| 25  | 159,0  | 153                  | 245                         | 13,80    | 25                                     | 157,0  | 168                  | 274                         | 13,31    |
| 26  | 159,5  | 154                  | 246                         | 13,74    | 26                                     | 157,7  | 170                  | 275                         | 13,24    |
| 27  | 160,0  | 156                  | 247                         | 13,68    | 27                                     | 158,4  | 172                  | 276                         | 13,17    |
| 28  | 160,5  | 157                  | 248                         | 13,62    | 28                                     | 159,0  | 174                  | 277                         | 13,10    |
| 29  | 161,0  | 159                  | 249                         | 13,56    | 29                                     | 159,7  | 176                  | 278                         | 13,03    |
| 30  | 161,5  | 160                  | 250                         | 13,50    | 30                                     | 160,4  | 178                  | 279                         | 12,96    |
| 31  | 162,0  | 162                  | 251                         | 13,44    | 31                                     | 161,1  | 180                  | 280                         | 12,89    |
| 32  | 162,5  | 163                  | 252                         | 13,38    | 32                                     | 161,8  | 182                  | 281                         | 12,82    |
| 33  | 163,0  | 165                  | 253                         | 13,32    | 33                                     | 162,4  | 184                  | 282                         | 12,75    |
| 34  | 163,5  | 166                  | 254                         | 13,26    | 34                                     | 163,1  | 186                  | 283                         | 12,68    |
| 35  | 164,0  | 168                  | 255                         | 13,20    | 35                                     | 163,8  | 188                  | 284                         | 12,61    |
| 36  | 164,5  | 169                  | 256                         | 13,14    | 36                                     | 164,5  | 190                  | 285                         | 12,54    |
| 37  | 165,0  | 171                  | 257                         | 13,08    | 37                                     | 165,2  | 192                  | 286                         | 12,47    |
| 38  | 165,5  | 172                  | 258                         | 13,02    | 38                                     | 165,8  | 194                  | 287                         | 12,40    |
| 39  | 166,0  | 174                  | 259                         | 12,96    | 39                                     | 166,5  | 196                  | 288                         | 12,33    |
| 40  | 166,5  | 175                  | 260                         | 12,90    | 40                                     | 167,2  | 198                  | 289                         | 12,26    |
| 41  | 167,0  | 177                  | 261                         | 12,84    | 41                                     | 167,9  | 200                  | 290                         | 12,19    |
| 42  | 167,5  | 178                  | 262                         | 12,78    | 42                                     | 168,6  | 202                  | 291                         | 12,12    |
| 43  | 168,0  | 180                  | 263                         | 12,72    | 43                                     | 169,2  | 204                  | 292                         | 12,05    |
| 44  | 168,5  | 181                  | 264                         | 12,66    | 44                                     | 169,9  | 206                  | 293                         | 11,98    |
| 45  | 169,0  | 183                  | 265                         | 12,60    | 45                                     | 170,6  | 208                  | 294                         | 11,91    |
| 46  | 169,5  | 184                  | 266                         | 12,54    | 46                                     | 171,3  | 210                  | 295                         | 11,84    |
| 47  | 170,0  | 186                  | 267                         | 12,48    | 47                                     | 172,0  | 212                  | 296                         | 11,77    |
| 48  | 170,5  | 187                  | 268                         | 12,42    | 48                                     | 172,6  | 214                  | 297                         | 11,70    |
| 49  | 171,0  | 189                  | 269                         | 12,36    | 49                                     | 173,3  | 216                  | 298                         | 11,63    |
| 50  | 171,5  | 190                  | 270                         | 12,30    | 50                                     | 174,0  | 218                  | 299                         | 11,56    |
| 51  | 172,0  | 192                  | 271                         | 12,24    | 51                                     | 174,7  | 220                  | 300                         | 11,49    |
| 52  | 172,5  | 193                  | 272                         | 12,18    | 52                                     | 175,4  | 222                  | 301                         | 11,42    |
| 53  | 173,0  | 195                  | 273                         | 12,12    | 53                                     | 176,0  | 224                  | 302                         | 11,35    |
| 54  | 173,5  | 196                  | 274                         | 12,06    | 54                                     | 176,7  | 226                  | 303                         | 11,28    |
| 55  | 174,0  | 198                  | 275                         | 12,00    | 55                                     | 177,4  | 228                  | 304                         | 11,21    |
| 56  | 174,5  | 199                  | 276                         | 11,94    | 56                                     | 178,1  | 230                  | 305                         | 11,14    |
| 57  | 175,0  | 201                  | 277                         | 11,88    | 57                                     | 178,8  | 232                  | 306                         | 11,07    |
| 58  | 175,5  | 202                  | 278                         | 11,82    | 58                                     | 179,4  | 234                  | 307                         | 11,00    |
| 59  | 176,0  | 204                  | 279                         | 11,76    | 59                                     | 180,1  | 236                  | 308                         | 10,93    |
| 60  | 176,5  | 205                  | 280                         | 11,70    | 60                                     | 180,8  | 238                  | 309                         | 10,86    |
| 61  | 177,0  | 207                  | 281                         | 11,64    | 61                                     | 181,5  | 240                  | 310                         | 10,79    |
| 62  | 177,5  | 208                  | 282                         | 11,58    | 62                                     | 182,2  | 242                  | 311                         | 10,72    |
| 63  | 178,0  | 210                  | 283                         | 11,52    | 63                                     | 182,8  | 244                  | 312                         | 10,65    |
| 64  | 178,5  | 211                  | 284                         | 11,46    | 64                                     | 183,5  | 246                  | 313                         | 10,58    |
| 65  | 179,0  | 213                  | 285                         | 11,40    | 65                                     | 184,2  | 248                  | 314                         | 10,51    |
| 66  | 179,5  | 214                  | 286                         | 11,34    | 66                                     | 184,9  | 250                  | 315                         | 10,44    |
| 67  | 180,0  | 216                  | 287                         | 11,28    | 67                                     | 185,6  | 252                  | 316                         | 10,37    |
| 68  | 180,5  | 217                  | 288                         | 11,22    | 68                                     | 186,2  | 254                  | 317                         | 10,30    |
| 69  | 181,0  | 219                  | 289                         | 11,16    | 69                                     | 186,9  | 256                  | 318                         | 10,23    |
| 70  | 181,5  | 220                  | 290                         | 11,10    | 70                                     | 187,6  | 258                  | 319                         | 10,16    |
| 71  | 182,0  | 222                  | 291                         | 11,04    | 71                                     | 188,3  | 260                  | 320                         | 10,09    |
| 72  | 182,5  | 223                  | 292                         | 10,98    | 72                                     | 189,0  | 262                  | 321                         | 10,02    |
| 73  | 183,0  | 225                  | 293                         | 10,92    | 73                                     | 189,6  | 264                  | 322                         | 9,95     |
| 74  | 183,5  | 226                  | 294                         | 10,86    | 74                                     | 190,3  | 266                  | 323                         | 9,88     |
| 75  | 184,0  | 228                  | 295                         | 10,80    | 75                                     | 191,0  | 268                  | 324                         | 9,81     |
| 76  | 184,5  | 229                  | 296                         | 10,74    | 76                                     | 191,7  | 270                  | 325                         | 9,74     |
| 77  | 185,0  | 231                  | 297                         | 10,68    | 77                                     | 192,4  | 272                  | 326                         | 9,67     |
| 78  | 185,5  | 232                  | 298                         | 10,62    | 78                                     | 193,0  | 274                  | 327                         | 9,60     |
| 79  | 186,0  | 234                  | 299                         | 10,56    | 79                                     | 193,7  | 276                  | 328                         | 9,53     |
| 80  | 186,5  | 235                  | 300                         | 10,50    | 80                                     | 194,4  | 278                  | 329                         | 9,46     |
| 81  | 187,0  | 237                  | 301                         | 10,44    | 81                                     | 195,1  | 280                  | 330                         | 9,39     |
| 82  | 187,5  | 238                  | 302                         | 10,38    | 82                                     | 195,8  | 282                  | 331                         | 9,32     |
| 83  | 188,0  | 240                  | 303                         | 10,32    | 83                                     | 196,4  | 284                  | 332                         | 9,25     |
| 84  | 188,5  | 241                  | 304                         | 10,26    | 84                                     | 197,1  | 286                  | 333                         | 9,18     |
| 85  | 189,0  | 243                  | 305                         | 10,20    | 85                                     | 197,8  | 288                  | 334                         | 9,11     |
| 86  | 189,5  | 244                  | 306                         | 10,14    | 86                                     | 198,5  | 290                  | 335                         | 9,04     |
| 87  | 190,0  | 246                  | 307                         | 10,08    | 87                                     | 199,2  | 292                  | 336                         | 8,97     |
| 88  | 190,5  | 247                  | 308                         | 10,02    | 88                                     | 199,8  | 294                  | 337                         | 8,90     |
| 89  | 191,0  | 249                  | 309                         | 9,96     | 89                                     | 200,5  | 296                  | 338                         | 8,83     |
| 90  | 191,5  | 250                  | 310                         | 9,90     | 90                                     | 201,2  | 298                  | 339                         | 8,76     |
| 91  | 192,0  | 252                  | 311                         | 9,84     | 91                                     | 201,9  | 300                  | 340                         | 8,69     |
| 92  | 192,5  | 253                  | 312                         | 9,78     | 92                                     | 202,6  | 302                  | 341                         | 8,62     |
| 93  | 193,0  | 255                  | 313                         | 9,72     | 93                                     | 203,2  | 304                  | 342                         | 8,55     |
| 94  | 193,5  | 256                  | 314                         | 9,66     | 94                                     | 203,9  | 306                  | 343                         | 8,48     |
| 95  | 194,0  | 258                  | 315                         | 9,60     | 95                                     | 204,6  | 308                  | 344                         | 8,41     |
| 96  | 194,5  | 259                  | 316                         | 9,54     | 96                                     | 205,3  | 310                  | 345                         | 8,34     |
| 97  | 195,0  | 261                  | 317                         | 9,48     | 97                                     | 206,0  | 312                  | 346                         | 8,27     |
| 98  | 195,5  | 262                  | 318                         | 9,42     | 98                                     | 206,6  | 314                  | 347                         | 8,20     |
| 99  | 196,0  | 264                  | 319                         | 9,36     | 99                                     | 207,3  | 316                  | 348                         | 8,13     |
| 100                                       | 196,5  | 265                  | 320                         | 9,30     | 100                                    | 208,0  | 318                  | 349                         | 8,06     |