

# **TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATEK DO KLASY I SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKA SIATKOWA**

**MIEJSCE:** Sala gimnastyczna w Zespole Szkół Mundurowo-Technicznych w Ostrowie

## **OBOWIĄZUJĄCE TESTY:**

1. Próba siły (rzut piłką lekarską 2kg znad głowy w przód)
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca)
3. Zwinność (bieg „po kopercie”)
4. Skoczność (wyskok dosiężny)
5. Technika specjalna (odbicia piłki sposobem górnym)
6. Technika specjalna (odbicia piłki sposobem dolnym)
7. Technika specjalna (zagrywka)

Zamieszczone poniżej informacje to opis wykonania testów sprawności ogólnej i specjalnej, dla kandydatek do klasy I o profilu sportowym piłki siatkowej Liceum Ogólnokształcącego oraz punktacja za uzyskane wyniki.

## **I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ (maks. 40 pkt.)**

### **1. Skoczność – wyskok dosiężny (10 pkt.)**

Zasięg w wyskoku obunóż z rozbiegu. Sposób wykonania: badany staje w niewielkiej odległości (2-4m) od zawieszony 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.

#### **Punktacja:**

45cm i wyżej	10 pkt.
40cm – 44cm	9 pkt.
35cm – 39cm	8 pkt.
30cm – 34cm	7 pkt.
25cm – 29cm	6 pkt.
20cm – 24cm	4 pkt.
20cm i mniej	2 pkt.

### **2. Próba siły – rzut piłką lekarską 2 kg znad głowy (10 pkt.)**

Rzut piłką lekarską (2kg) z miejsca w przód, znad głowy Sposób wykonania: pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączony ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy. Ocena: Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 5cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii wyrzutu.

**Punktacja:**

10m i powyżej	10 pkt.
9m – 9,95m	9 pkt.
8m – 8,95m	8 pkt.
7m – 7,95m	7 pkt.
6m – 6,95m	6 pkt.
5m – 5,95m	4 pkt.
5m i poniżej	2 pkt.

**3. Próba mocy - skok w dal z miejsca (10 pkt.)**

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 mierzona jest od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego.

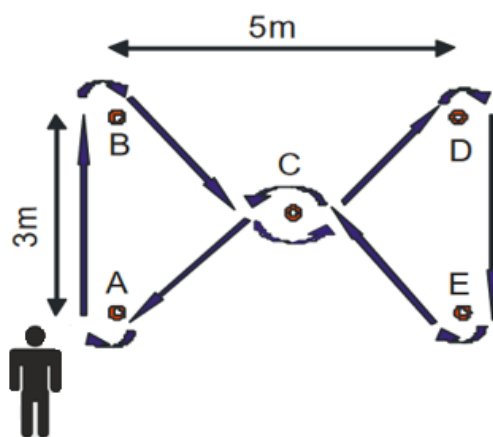
Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1cm.

**Punktacja:**

powyżej 210cm	10pkt.
190cm - 209cm	9pkt.
170cm - 189cm	8pkt.
160cm - 169cm	6pkt.
140cm - 159cm	4pkt.
poniżej 140cm	2pkt.

**4. Zwinność - bieg „po kopercie” (10 pkt.)**

Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i na sygnał startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę (A-B-C-D-E-C-A), omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Za dotknięcie otrzymuje 1 pkt karny. Przewrócenie chorągiewki lub jej przesunięcie należy poprawić podczas wykonywania próby. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie.



**Punktacja:**

24,0s i mniej	10pkt.
24,1s - 24,5s	9pkt.
24,6s - 25,0s	8pkt.
25,1s - 25,5s	7pkt.
25,6s - 26,0s	6pkt.
26,1s - 26,5s	5pkt.
26,6s - 27,0s	4pkt.
27,1s - 27,5s	3pkt.
27,6s - 28,0s	2pkt.
28,1s - 28,5s	1pkt.
28,6s i więcej	0pkt.

**II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ (maks. 40 pkt.)****1. Odbicia piłki sposobem górnym ( 0 – 10 pkt.)**

Kandydat odbija piłkę sposobem górnym nad głową w kole o średnicy 3,60m. Ocenie podlega: ilość odbić oraz technika – pozycja – praca NN przy odbiciu – ustawienie ramion – ustawienie dłoni – wysokość odbicia (min. 1m nad głową) – koordynacja. Do próby można przystąpić dwukrotnie. Popęlnienie błędu powoduje odjęcie 1 pkt.

**Punktacja:**

30 i więcej	10 pkt.
25 – 29	9 pkt.
20 – 24	8 pkt.
15 – 19	6 pkt.
10 - 14	4 pkt.
9 i mniej	0 pkt.

**Błędy:**

- niewłaściwe ułożenie tułowia
- zbyt nisko ułożone dłonie –odbitcie z „klatki piersiowej” lub z „głowy”
- niesymetryczna praca ramion
- brak odbicia w pozycji stabilnej
- brak ugięcia kończyn dolnych
- brak ugięcia w stawach łokciowych
- brak pracy nóg
- brak ułożenie dłoni w „koszyczek
- zbyt długi kontakt z piłką (piłka rzucona)

**2. Odbicia piłki sposobem dolnym ( 0 – 10 pkt.)**

Kandydat odbija piłkę sposobem dolnym nad siebie w kole o średnicy 3,60m. Ocenie podlega: ilość odbić oraz technika – pozycja – praca NN przy odbiciu – ustawienie ramion – ustawienie dłoni – wysokość odbicia (min. 1m nad siebie) – koordynacja. Do próby można przystąpić dwukrotnie. Popęlnienie błędu powoduje odjęcie 1 pkt.

**Punktacja:**

25 i więcej	10 pkt.
20 – 24	9 pkt.
15 – 19	8 pkt.
10 – 14	6 pkt.
8 – 9	4 pkt.
8 i mniej	0 pkt.

**Błędy:**

- zbyt późne dojscie do piłki
- nieprawidłowe ułożenie ramion
- ugięcie w łokciach
- nie przygotowanie do odbicia piłki
- za wąskie ustawienie stóp i brak wyraźnie ugiętych NN w stawach kolanowych
- brak umiejętności oceny lotu piłki i zajęcia właściwego miejsca do jej odbicia

**3. Zagrywka ( 0 – 20 pkt. )****a) górna tenisowa**

Kandydat otrzymuje wykonuje 4 zagrywki określoną techniką. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt (piłka w boisku).

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- Niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- Niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- Niewłaściwe ułożenie dłoni -0,5 pkt.
- Zbyt długi ruch ramienia -0,5 pkt.
- Zagrywka błędna ( w siatkę lub autowa) -2 pkt.

**b) górna tenisowa w określonej części boiska**

Kandydat otrzymuje 6 piłek i wykonuje określoną techniką trzy zagrywki po prostej i trzy po skosie z wybranego miejsca za linią końcową boiska. Boisko podzielone na dwie strefy o szer.4,5 m. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- niewłaściwe ułożenie dłoni -0,5 pkt.
- zbyt długi ruch ramienia -0,5 pkt.
- zagrywka błędna (w siatkę lub autowa) -2 pkt.

W sumie za część ogólną i specjalną testu sprawnościowego kandydatka może uzyskać maksymalnie 80 punktów rekrutacyjnych.

Maksymalna ilość punktów – sprawność ogólna: 40 pkt.

Maksymalna ilość punktów – sprawność specjalna: 40 pkt.

Wszystkie kandydatki przystępujące do testu sprawności fizycznej obowiązują zmienny strój sportowy (koszulka, spodenki, getry lub dres), zmienne obuwie sportowe o przyczepnej podeszwie oraz wymagane dokumenty.