

**Próby sprawności fizycznej**  
**kandydatów do klas II-IV Liceum Ogólnokształcącego Sportowego**  
**w Zespole Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków**  
**w Czulchowie**

**PROFIL PIŁKA SIATKOWA**

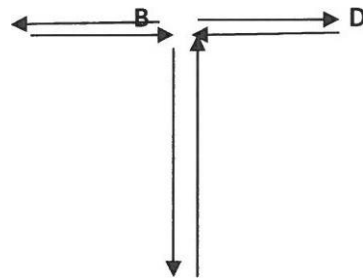
Próby sprawności fizycznej przeprowadzane będą na sali gimnastycznej. Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym. **Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie maksymalnie 100 pkt. Na ogólną ocenę składa się suma punktów z 3 najlepszych prób plus punkty uzyskane z oceny eksperckiej.**

**Ocenię będzie podlegał wzrost kandydatów.**

**Opis prób sprawności fizycznej:**

- **ZASIEG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU** – Badany 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. Z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne.
- **RZUT PIŁKA LEKARSKĄ OBUŁĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY - 2 kg** - Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz nad głowę. Z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm.

- **OCENA ZWINNOŚCI: T- TEST** – Poruszanie się (bieg przodem, krok odstawno-dostawny, bieg tyłem) po kształcie litery „T”



start-----meta

- **OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBUŁĄCZ GÓRNYM I DOLNYM** - dla dzieci w wieku 10-12 lat dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwyty. 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. Ocenie podlegają takie elementy jak:
  1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyty i wyrzuty w klasach młodszych)
  2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyty i wyrzuty w klasach młodszych)
  3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
  4. zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)
  5. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się

Opis prób sprawności fizycznej jest zgodny z programem szkolenia w sporcie - piłka siatkowa 2018 r.

**WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT**

Do klasy II - IV klasy Szkoły Ponadpodstawowej

Punkty	Wzrost	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	Rzut p. lek. 2 kg	T - test
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

**WY NIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CHŁOPCÓW**

Do klasy II - IV klasy Szkoły Ponadpodstawowe

Punkty	Wzrost	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	Rzut p. lek. 2 kg	T - test
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