

**Próby sprawności fizycznej**  
**kandydatów do klas IV-VI Szkoły Podstawowej Sportowej**  
**im. Polskich Olimpijczyków w Człuchowie**

**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.**

**Opis prób sprawności fizycznej:**

- **SKOK W DAL Z MIEJSCA** - Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy.
  
- **BIEG WAHADŁOWY 10 X 5 METRÓW** - Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podpierać się rękami o podłoże. Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli.

- **RZUT PIŁECZKA PALANTOWA** - Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny - lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzuty piłką palantową 80 g — dla dzieci do 11 roku życia; 150 g — dla dzieci starszych. Z trzech wykonanych rzutów notuje się najdłuższy.
  
- **OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM** - dla dzieci w wieku 10-12 lat dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwydami. 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 chwytami i wyrzuty w klasach młodszych)
  2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwytami 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.

**Próby sprawności fizycznej**  
**kandydatów do klas VII-VIII Szkoły Podstawowej Sportowej**  
**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.**

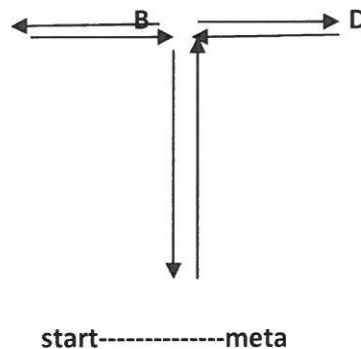
**Ocenię będzie podlegał wzrost kandydatów.**

**Opis prób sprawności fizycznej:**

- **SKOK W DAL Z MIEJSCA** - Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy.
- **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 OBURĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY - 2 kg** - Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. 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”



- **OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM** - dla dzieci w wieku 10-12 lat dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwykami. 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 VII - VIII Szkoły Podstawowej i I klasy Szkoły Ponadpodstawowej

Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	T - test
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	245	306	10,14
25	191,0	249	309	9,96

**WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CHŁOPCÓW**

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
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