

## OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie maksymalnie 100 pkt.

Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

Wiek	KLASA	Liczba punktów - dziewczęta	Liczba punktów - chłopcy
10 lat	Do klasy IV SP	20	20
11 lat	Do klasy V SP	40	35
12 lat	Do klasy VI SP	60	50
13 lat	Do klasy VII SP	20	20
14 lat	Do klasy VIII SP	35	40
15 lat	Do klasy I SSP	50	60
16 lat	Do klasy II SSP	20	20
17 lat	Do klasy III SSP	30	30
18 lat	Do klasy IV SSP	40	40

W przypadku, gdy kandydat osiągnie wynik pośredni pomiędzy dwoma wartościami z danej próby wpisujemy wynik punktowy niższy.

### UWAGA !

- Na ogólną ocenę (maksymalnie 100 punktów) składa się suma punktów z 3 najlepszych prób plus punkty uzyskane z oceny eksperckiej.
- Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.
- Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.
- Każdorazowo bierzemy pod uwagę wiek kalendarzowy.
- W przypadku dzieci z roczników młodszych punkty uzyskane dla wieku kalendarzowego przeliczamy proporcjonalnie do norm wieku docelowego.
  - **Przykład:** dziewczynka w wieku 11 lat (norma 40 p-ów) idzie do klasy VI (norma 60 p-ów) a w pomiarach uzyskała np. 45 p-ów.
  - **Wyliczenie:** (wynik uzyskany x norma docelowa)/norma kalendarzowa, czyli  $(45 \times 60)/40 = 67,5$  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.

### BIEG WAHADŁOWY 10 × 5 METRÓW.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki.
- **Sprzęt:** stoper, stojaki. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.
- **Sposób wykonania.** Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. 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. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

### RZUT PIŁECZKA PALANTOWA

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Rzutnia: Składa się z (1) rozbieżni, (2) linii wyrzutu i (3) pola rzutów. Rozbieżnia powinna mieć szerokość 2-4 m. Jej długość powinna umożliwiać swobodne rozwinięcie optymalnej prędkości (od kilku metrów dla najmłodszych do kilkunastu dla starszej młodzieży). Nawierzchnia musi być równa i nieśliska. Powyższe warunki znakomicie spełnia rozbieżnia do rzutu oszczepem, ale nie jest ona konieczna. Dzieci i początkujący mają tendencję do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się na skuteczność rzutu. Dlatego niekiedy warto ograniczyć długość rozbieżni, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo – dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca rzut. 2) Linia wyrzutu jest linią 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 powinno być względnie równą płaszczyzną, najlepiej trawiastą. Pole rzutów nie musi być ograniczone z boku lub w kierunku rzutu, a jedynie linią wyrzutu od strony rozbieżni. Zatem piłka nie musi upaść wewnątrz jakiegoś wyznaczonego sektora rzutów (jak np. przy rzucie oszczepem czy dyskiem). Naturalne granice stanowią tu rozmiary boiska lub in. terenu. Na polu rzutów w osi długiej rozbieżni, pod kątem prostym do linii końcowej układa się taśmę mierniczą, obok której umieszcza się znaczniki odległości, np., co 5 m. Wielkość pola rzutów i długość taśmy

mierniczej muszą być dostosowane do przewidywanych odległości uzyskiwanych przez zawodników. W przypadku najsprawniejszych dzieci i młodzieży są to rzuty nawet 60-metrowe i dalsze.

- **Sprzęt:** piłka palantowa 80 g – dla dzieci do 11 roku życia; 150 g – dla dzieci starszych; przynajmniej 3 sztuki. Miara odpowiedniej długości (20-100 m). Znaczniki odległości.
- **Sposób wykonania:** Rzut ważny i rzut nieważny. Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. 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. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakąkolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika. Pomiar odległości: Sędziowie mierzący odległość są równomiernie, co kilkanaście metrów rozstawieni w polu rzutów i obserwują lot piłki. Rozstawienie wzdłuż całego pola jest bardzo ważne i ułatwia sprawny odczyt wyników, ponieważ z reguły uzyskiwane odległości są bardzo zróżnicowane. Wynik odczytuje ten sędzia, który znajduje się najbliżej upadającej piłki. Sędzia ustala miejsce upadku piłki. Potem ocenia wzrokowo odległość po kątem prostym względem rozłożonej miary. Jeśli piłka spadła w dość dużej odległości od miary, należy do niej podejść w celu prawidłowego odczytu. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0, 5 m.

#### **ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU**

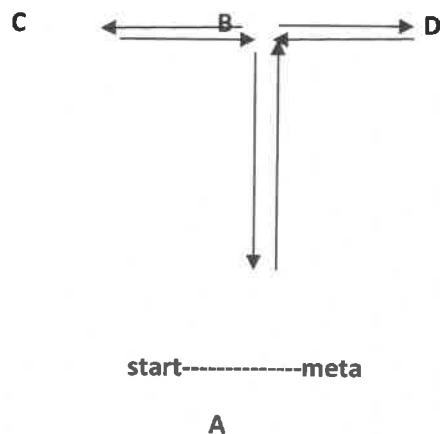
- **Warunki przeprowadzenia próby:** najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną lub przyklejoną na ścianie, koszu.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. 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: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne

#### **RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBURĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg**

- **Warunki przeprowadzenia próby:** rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z przytwierdzoną/przyklejoną do podłoża/parkietu; piłki lekarskie 2 kg.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Sposób pomiaru odległości podobny jak w rzucie piłeczką palantową. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm. Uwaga: należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby.

### 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”



- 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.

### OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM

- dla dzieci w wieku 10-12 lat dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** piłka do siatkówki.
- **Sposób wykonania:** Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. 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. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener.
- **Ocenie podlegają takie elementy jak:**
  1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyt i wyrzuty w klasach młodszych)
  2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyt 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

Ocenie od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 25 p-ów).

**PRZYKŁAD WYLICZENIA:**

**POZIOM SZKOŁY PODSTAWOWEJ - DZIEWCZĘTA**

Do VII-ej klasy:

**Próby do wyboru (3 z 4):**

- Wzrost – 168 cm – **9 pkt.**
- Skok w dal z miejsca – 161 cm – **5 pkt.**,
- Zasięg w wyskoku z rozbiegu – 265 cm – **10 pkt.**
- T-test – 12, 52 sek. – **10 pkt.**,

**Próba obowiązkowa:**

- Ocena ekspercka próby naprzemiennych odbić sposobem oburącz górnym i dolnym – np. **13 pkt.**

**SUMA PUNKTÓW Z NAJLEPSZYCH 4 OCEN: 9 + 10 + 10 + 13 = 42 pkt.** (odrzucaamy najniższą ocenę-5 p-ów).

*Skoro minimum przyjęcia do VII klasy Szkoły Podstawowej jest 20 p-ów zawodniczka uzyskała minimum punktowe, które przekroczyła o 22 punkty.*

**Wyniki prób sprawności fizycznej dla dziewcząt i chłopców**

**W przypadku uzyskania wyników lepszych od poniżej punktowanych norm wpisujemy 25 punktów**

**WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT**

Do klasy IV - VI Szkoły Podstawowej

<b>Punkty</b>	<b>Wzrost</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Rzut p. palantową</b>	<b>Bieg wahadłowy 10 x 5m</b>
	<b>[cm]</b>	<b>[cm]</b>	<b>[m]</b>	<b>[s]</b>
<b>1</b>	140,0	91	12,0	22,60
<b>2</b>	141,5	96	13,5	22,45
<b>3</b>	143,0	100	15,0	22,30
<b>4</b>	144,5	105	16,5	22,15
<b>5</b>	146,0	109	18,0	22,00
<b>6</b>	147,5	114	19,5	21,85
<b>7</b>	149,0	118	21,0	21,70
<b>8</b>	150,5	123	22,5	21,55
<b>9</b>	152,0	127	24,0	21,40
<b>10</b>	153,5	132	25,5	21,25
<b>11</b>	155,0	136	27,0	21,10
<b>12</b>	156,5	141	28,5	20,95
<b>13</b>	158,0	145	30,0	20,80
<b>14</b>	159,5	150	31,5	20,65
<b>15</b>	161,0	154	33,0	20,50
<b>16</b>	162,5	159	34,5	20,35
<b>17</b>	164,0	163	36,0	20,20
<b>18</b>	165,5	168	37,5	20,05
<b>19</b>	167,0	172	39,0	19,90
<b>20</b>	168,5	177	40,5	19,75
<b>21</b>	170,0	181	42,0	19,60
<b>22</b>	171,5	186	43,5	19,45
<b>23</b>	173,0	190	45,0	19,30
<b>24</b>	174,5	195	46,5	19,15
<b>25</b>	176,0	199	48,0	19,00

<b>Do klasy VII - VIII Szkoły Podstawowej i I klasy Szkoły Ponadpodstawowej</b>				
<b>Punkty</b>	<b>Wzrost</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Zasięg w wyskoku z rozbiegu</b>	<b>T - test</b>
	<b>[cm]</b>	<b>[cm]</b>	<b>[cm]</b>	<b>[s]</b>
<b>1</b>	155,0	141	237	14,28
<b>2</b>	156,5	145	240	14,10
<b>3</b>	158,0	150	243	13,92
<b>4</b>	159,5	154	246	13,74
<b>5</b>	161,0	159	249	13,56
<b>6</b>	162,5	163	252	13,38
<b>7</b>	164,0	168	255	13,20
<b>8</b>	165,5	172	258	13,02
<b>9</b>	167,0	177	261	12,84
<b>10</b>	168,5	181	264	12,66
<b>11</b>	170,0	186	267	12,48
<b>12</b>	171,5	190	270	12,30
<b>13</b>	173,0	195	273	12,12
<b>14</b>	174,5	199	276	11,94
<b>15</b>	176,0	204	279	11,76
<b>16</b>	177,5	208	282	11,58
<b>17</b>	179,0	213	285	11,40
<b>18</b>	180,5	217	288	11,22
<b>19</b>	182,0	222	291	11,04
<b>20</b>	183,5	226	294	10,86
<b>21</b>	185,0	231	297	10,68
<b>22</b>	186,5	235	300	10,50
<b>23</b>	188,0	240	303	10,32
<b>24</b>	189,5	244	306	10,14
<b>25</b>	191,0	249	309	9,96

<b>Do klasy II - IV klasy Szkoły Ponadpodstawowej</b>				
<b>Punkty</b>	<b>Wzrost</b>	<b>Zasięg w wyskoku z rozbiegu</b>	<b>Rzut p. lek. 2 kg</b>	<b>T - test</b>
	<b>[cm]</b>	<b>[cm]</b>	<b>[m]</b>	<b>[s]</b>
<b>1</b>	161,0	242	5,00	13,45
<b>2</b>	162,5	245	5,3	13,30
<b>3</b>	164,0	248	5,6	13,15
<b>4</b>	165,5	251	5,9	13,00
<b>5</b>	167,0	254	6,2	12,85
<b>6</b>	168,5	257	6,5	12,70
<b>7</b>	170,0	260	6,8	12,55
<b>8</b>	171,5	263	7,1	12,40
<b>9</b>	173,0	266	7,4	12,25
<b>10</b>	174,5	269	7,7	12,10
<b>11</b>	176,0	272	8,0	11,95
<b>12</b>	177,5	275	8,3	11,80
<b>13</b>	179,0	278	8,6	11,65
<b>14</b>	180,5	281	8,9	11,50
<b>15</b>	182,0	284	9,2	11,35
<b>16</b>	183,5	287	9,5	11,20
<b>17</b>	185,0	290	9,8	11,05
<b>18</b>	186,5	293	10,1	10,90
<b>19</b>	188,0	296	10,4	10,75
<b>20</b>	189,5	299	10,7	10,60
<b>21</b>	191,0	302	11,0	10,45
<b>22</b>	192,5	305	11,3	10,30
<b>23</b>	194,0	308	11,6	10,15
<b>24</b>	195,5	311	11,9	10,00
<b>25</b>	197,0	314	12,2	9,85



**Ocena końcowa jest sumą punktów z:**

**\_wybranych 3 testów oraz**

**\_oceny eksperckiej**

**Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów (max.100 p-ów)**

<b>Niezbędne minima</b>	<b>pkt</b>
<b>do klasy IV</b>	<b>20</b>
<b>do klasy V,</b>	<b>40</b>
<b>do klasy VI,</b>	<b>60</b>
<b>do klasy VII</b>	<b>20</b>
<b>do klasy VII</b>	<b>35</b>
<b>do klasy I SPP</b>	<b>50</b>
<b>do klasy II SPP</b>	<b>20</b>
<b>do klasy III SPP</b>	<b>30</b>
<b>do klasy IV SPP</b>	<b>40</b>

