

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

**MIEJSCE:** Sala gimnastyczna w Zespole Szkół Drogowo-Geodezyjnych i Licealnych  
w Jarosławiu

### **KOLEJNOŚĆ TESTÓW:**

1. Próba siły (rzut piłki lekarską 2 kg znad głowy),
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Zwinność
4. Skoczność (wyskok dosiężny)
5. Technika specjalna (odbicia piłki sposobem górnym)
6. Technika specjalna (odbicia piłki sposobem dolnym)
7. Technika specjalna (atak),
8. Technika specjalna (zagrywka),

### **HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:**

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 8
4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

Zamieszczone poniżej informacje prezentują elementy sprawności ogólnej i specjalnej, które będzie obejmował test sprawnościowy dla kandydatów do klasy sportowej o profilu piłki siatkowej Liceum Ogólnokształcącego oraz punktację za uzyskane wyniki dla dziewcząt.

### **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 (2-4 m) od zawieszanej 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:**

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

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

Rzut piłką lekarską (2 kg) 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, połączonych ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy. Ocena: Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

### Punktacja:

- 10 m i powyżej - 10 pkt
- 9 m – 9,99 m - 9 pkt
- 8 m – 8,99 m - 8 pkt
- 7 m – 7,99 m - 7 pkt
- 6 m – 6,99 m - 6 pkt
- 5 m – 5,99 m - 4 pkt
- 5 m i poniżej - 2 pkt

## 3. Próba mocy - skok w dal z miejsca 10 pkt

Kandydat wykonuje skok z odbicia obunóż. Odległość mierzy się od linii startu do najbliższego punktu podparcia. Zawodnik ma trzy próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

### 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 , omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

### 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. 60 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. 1 m nad głową) – koordynacja. Do próby możemy przystąpić trzykrotnie.

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

### 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. 1 m nad siebie) – koordynacja. Do próby możemy przystąpić trzykrotnie.

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

### 3. Atak ( 0 – 20 pkt.)

Kandydat wykonuje 10 prób ataku z własnego podrzutu( 5 ze strefy IV i 5 z II) Za każdy dobry atak uczeń otrzymuje 2 punkty. Ocenie podlega technika i siła ataku:- właściwy podrzut – właściwe dojsście do ataku – odpowiedni wyskok i praca tułowia – właściwa praca ramion – uderzenie na pełnym zasięgu i z odpowiednią siłą.

### 4. Zagrywka ( 0 – 20 )

a) górna tenisowa szybująca.

Kandydat otrzymuje 4 piłki i wykonuje cztery zagrywki określoną techniką. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt

b) górna tenisowa szybująca 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.

W sumie za część ogólną i specjalną testu sprawnościowego kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów rekrutacyjnych.

Maksymalna ilość punktów – sprawność ogólna: 40 pkt.

Maksymalna ilość punktów – sprawność specjalna: 60 pkt.

Próg zaliczeniowy testu wynosi 60 punktów!!!

Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie egzaminów sprawnościowych odpowiedni sprzęt sportowy (koszulka, spodenki ew. Dresy obuwie halowe zmienne) oraz dokument potwierdzający tożsamość.