

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE DO KLASY IV O PROFILU PIŁKI SIATKOWEJ

1. Skok w dal z miejsca
2. Bieg wahadłowy 10 x 5 m.
3. Rzut piłeczką palantową

SZCZEGÓŁOWY OPIS TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH

Skok w dal z miejsca

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 1cm.

Bieg wahadłowy 10x5 metrów

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 podparć 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 piłeczką palantową

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.

4. Zasady uzyskiwania punktów:

Kandydat otrzymuje punkty za wykonanie sprawdzianów oraz za wzrost. Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych i pomiaru wysokości ciała można zdobyć maksymalnie 400 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego (łącznie pomiaru wysokości ciała oraz trzech prób) wiąże się z uzyskaniem 140 pkt. W przypadku, gdy kandydat osiągnie wynik pośredni pomiędzy dwoma wartościami z danej próby wpisujemy wynik punktowy niższy.

W przypadku gdy uczeń lub uczennica rozpoczęli naukę wcześniej (niż w wieku 7 lat), należy zmniejszyć kryterium punktowe o 30 pkt. za każdy rok.

Ze względu na fakt, iż w piłce siatkowej preferowane są dzieci późno dojrzewające, które mogą w trakcie naboru do klas siatkarskich we wczesnym etapie szkolenia osiągać niższe wyniki w próbach sprawnościowych i w kryterium wysokości ciała oraz ze względu na pozycję na boisku w zespole, dopuszcza się możliwość (do decyzji Organu Prowadzącego szkołę) przyjęcia do klasy sportowej uczniów, którzy osiągną niższe wyniki niż podane w powyższej tabeli pod warunkiem, że średnią liczbą punktów zdobytych przez wszystkich kandydatów do danej klasy wynosi przynajmniej liczbę punktów przewidzianą w tabeli dla danej klasy (np. średnia liczba punktów dla IV-ej klasy szkoły podstawowej to 140 p-ów).

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH OPRACOWANE PRZEZ PZPS

| Punkty | Wzrost | Skok w dal z miejsca | Rzut p. palantową | Bieg wahadłowy 10 x 5m |
|--------|--------|----------------------|-------------------|------------------------|
| | [cm] | [cm] | [m] | [s] |
| 1 | 138,0 | 85 | 10,0 | 22,80 |
| 2 | 138,5 | 87 | 10,5 | 22,75 |
| 3 | 139,0 | 88 | 11,0 | 22,70 |
| 4 | 139,5 | 90 | 11,5 | 22,65 |
| 5 | 140,0 | 91 | 12,0 | 22,60 |
| 6 | 140,5 | 93 | 12,5 | 22,55 |
| 7 | 141,0 | 94 | 13,0 | 22,50 |
| 8 | 141,5 | 96 | 13,5 | 22,45 |
| 9 | 142,0 | 97 | 14,0 | 22,40 |
| 10 | 142,5 | 99 | 14,5 | 22,35 |
| 11 | 143,0 | 100 | 15,0 | 22,30 |
| 12 | 143,5 | 102 | 15,5 | 22,25 |
| 13 | 144,0 | 103 | 16,0 | 22,20 |
| 14 | 144,5 | 105 | 16,5 | 22,15 |
| 15 | 145,0 | 106 | 17,0 | 22,10 |
| 16 | 145,5 | 108 | 17,5 | 22,05 |
| 17 | 146,0 | 109 | 18,0 | 22,00 |
| 18 | 146,5 | 111 | 18,5 | 21,95 |
| 19 | 147,0 | 112 | 19,0 | 21,90 |
| 20 | 147,5 | 114 | 19,5 | 21,85 |

| | | | | |
|-----------|-------|-----|------|-------|
| 21 | 148,0 | 115 | 20,0 | 21,80 |
| 22 | 148,5 | 117 | 20,5 | 21,75 |
| 23 | 149,0 | 118 | 21,0 | 21,70 |
| 24 | 149,5 | 120 | 21,5 | 21,65 |
| 25 | 150,0 | 121 | 22,0 | 21,60 |
| 26 | 150,5 | 123 | 22,5 | 21,55 |
| 27 | 151,0 | 124 | 23,0 | 21,50 |
| 28 | 151,5 | 126 | 23,5 | 21,45 |
| 29 | 152,0 | 127 | 24,0 | 21,40 |
| 30 | 152,5 | 129 | 24,5 | 21,35 |
| 31 | 153,0 | 130 | 25,0 | 21,30 |
| 32 | 153,5 | 132 | 25,5 | 21,25 |
| 33 | 154,0 | 133 | 26,0 | 21,20 |
| 34 | 154,5 | 135 | 26,5 | 21,15 |
| 35 | 155,0 | 136 | 27,0 | 21,10 |
| 36 | 155,5 | 138 | 27,5 | 21,05 |
| 37 | 156,0 | 139 | 28,0 | 21,00 |
| 38 | 156,5 | 141 | 28,5 | 20,95 |
| 39 | 157,0 | 142 | 29,0 | 20,90 |
| 40 | 157,5 | 144 | 29,5 | 20,85 |
| 41 | 158,0 | 145 | 30,0 | 20,80 |
| 42 | 158,5 | 147 | 30,5 | 20,75 |
| 43 | 159,0 | 148 | 31,0 | 20,70 |
| 44 | 159,5 | 150 | 31,5 | 20,65 |
| 45 | 160,0 | 151 | 32,0 | 20,60 |
| 46 | 160,5 | 153 | 32,5 | 20,55 |
| 47 | 161,0 | 154 | 33,0 | 20,50 |
| 48 | 161,5 | 156 | 33,5 | 20,45 |
| 49 | 162,0 | 157 | 34,0 | 20,40 |
| 50 | 162,5 | 159 | 34,5 | 20,35 |
| 51 | 163,0 | 160 | 35,0 | 20,30 |
| 52 | 163,5 | 162 | 35,5 | 20,25 |
| 53 | 164,0 | 163 | 36,0 | 20,20 |
| 54 | 164,5 | 165 | 36,5 | 20,15 |
| 55 | 165,0 | 166 | 37,0 | 20,10 |
| 56 | 165,5 | 168 | 37,5 | 20,05 |
| 57 | 166,0 | 169 | 38,0 | 20,00 |
| 58 | 166,5 | 171 | 38,5 | 19,95 |
| 59 | 167,0 | 172 | 39,0 | 19,90 |
| 60 | 167,5 | 174 | 39,5 | 19,85 |
| 61 | 168,0 | 175 | 40,0 | 19,80 |
| 62 | 168,5 | 177 | 40,5 | 19,75 |
| 63 | 169,0 | 178 | 41,0 | 19,70 |
| 64 | 169,5 | 180 | 41,5 | 19,65 |
| 65 | 170,0 | 181 | 42,0 | 19,60 |
| 66 | 170,5 | 183 | 42,5 | 19,55 |
| 67 | 171,0 | 184 | 43,0 | 19,50 |
| 68 | 171,5 | 186 | 43,5 | 19,45 |
| 69 | 172,0 | 187 | 44,0 | 19,40 |
| 70 | 172,5 | 189 | 44,5 | 19,35 |
| 71 | 173,0 | 190 | 45,0 | 19,30 |
| 72 | 173,5 | 192 | 45,5 | 19,25 |
| 73 | 174,0 | 193 | 46,0 | 19,20 |
| 74 | 174,5 | 195 | 46,5 | 19,15 |

| | | | | |
|------------|-------|-----|------|-------|
| 75 | 175,0 | 196 | 47,0 | 19,10 |
| 76 | 175,5 | 198 | 47,5 | 19,05 |
| 77 | 176,0 | 199 | 48,0 | 19,00 |
| 78 | 176,5 | 201 | 48,5 | 18,95 |
| 79 | 177,0 | 202 | 49,0 | 18,90 |
| 80 | 177,5 | 204 | 49,5 | 18,85 |
| 81 | 178,0 | 205 | 50,0 | 18,80 |
| 82 | 178,5 | 207 | 50,5 | 18,75 |
| 83 | 179,0 | 208 | 51,0 | 18,70 |
| 84 | 179,5 | 210 | 51,5 | 18,65 |
| 85 | 180,0 | 211 | 52,0 | 18,60 |
| 86 | 180,5 | 213 | 52,5 | 18,55 |
| 87 | 181,0 | 214 | 53,0 | 18,50 |
| 88 | 181,5 | 216 | 53,5 | 18,45 |
| 89 | 182,0 | 217 | 54,0 | 18,40 |
| 90 | 182,5 | 219 | 54,5 | 18,35 |
| 91 | 183,0 | 220 | 55,0 | 18,30 |
| 92 | 183,5 | 222 | 55,5 | 18,25 |
| 93 | 184,0 | 223 | 56,0 | 18,20 |
| 94 | 184,5 | 225 | 56,5 | 18,15 |
| 95 | 185,0 | 226 | 57,0 | 18,10 |
| 96 | 185,5 | 228 | 57,5 | 18,05 |
| 97 | 186,0 | 229 | 58,0 | 18,00 |
| 98 | 186,5 | 231 | 58,5 | 17,95 |
| 99 | 187,0 | 232 | 59,0 | 17,90 |
| 100 | 187,5 | 234 | 59,5 | 17,85 |

Dodatkowa próba (dla rozeznania umiejętności siatkarskich).

Chwyty i podrzuty lub odbicia mini piłki siatkowej

Sposób wykonania: podrzuty i chwyty imitujące odbicia lub odbicia mini piłki siatkowej sposobem górnym (koszyczek) i dolnym nad sobą i o ścianę.

- **Ocenie podlegają takie elementy jak:**

1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyty i wyrzuty)
2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyty i wyrzuty)
3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
4. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się

Ocenie od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 20 pkt).