

## PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

- Kandydaci wykonują próby sprawnościowe w stroju sportowym.
- Miejsce: HALA SPORTOWA MOS im. H. Wagnera w Szczytnie, ul. Lanca 1.

### Do klasy IV - VI uczniowie (dziewczeta i chłopcy) podchodzą do prób:

- pomiar wzrostu,
- skok w dal z miejsca,
- rzut piłeczką palantową,
- bieg wahadłowy 10 x 5 metrów,
- ocena ekspercka – naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym (dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwydami).

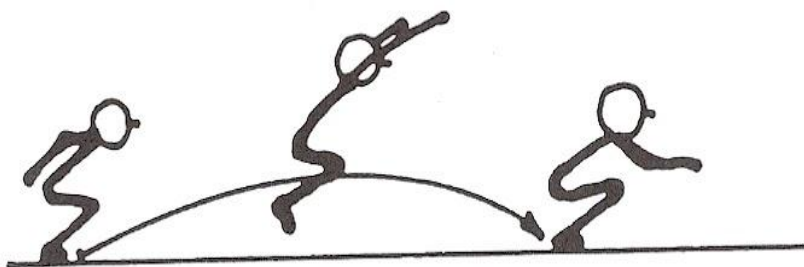
### Testy uzupełniające do klasy VII uczniowie (dziewczeta i chłopcy) podchodzą do prób:

- pomiar wzrostu,
- skok w dal z miejsca,
- zasięg w wyskoku z rozbiegu,
- T-TEST,
- rzut piłką lekarską oburącz w przód znad głowy – 2kg,
- ocena ekspercka – naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym.

## OPIS WYKONANIA

### SKOK W DAL Z MIEJSCA

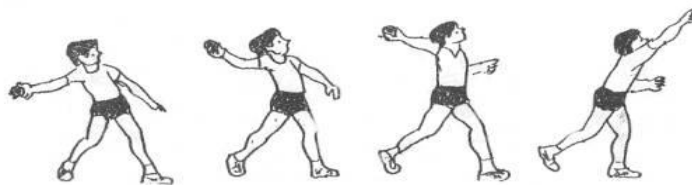
- **Sposób wykonywania:** Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem 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 1 cm.



### RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

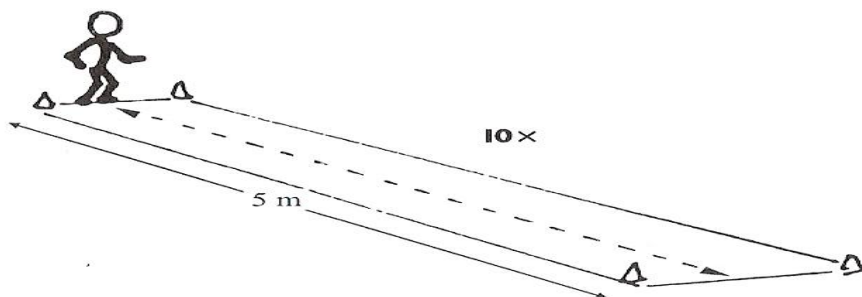
- **Sposób wykonania:** Rzut ważny i rzut nieważny. Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny – 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 jakiegokolwiek 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. Sędzia ustala miejsce upadku piłki. Potem ocenia wzrokowo odległość po kątem prostym względem rozłożonej miary. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0,5 m.



### **BIEG WAHADŁOWY 10 x 5 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 podpierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.



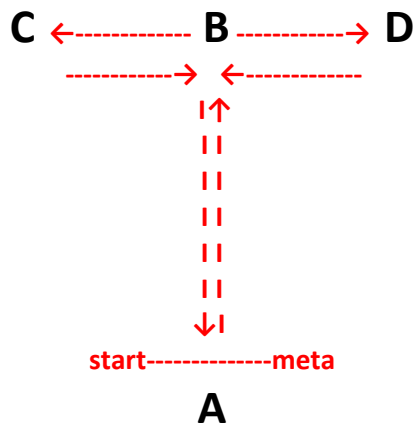
### **ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU**

- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkiej odległości (2-4m) od przyrządu. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia podziałki jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne.



## Ocena zwinności – „T- TEST”

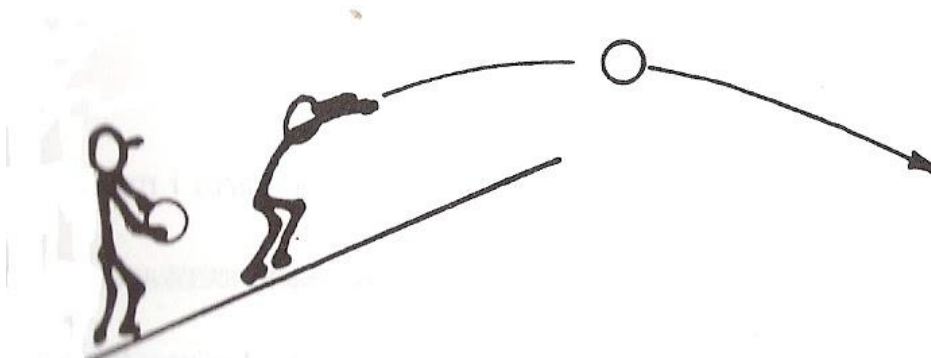
- **Sposób wykonania:** ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



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 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.

## RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBURĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 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.



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

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

- **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 pkt).



### **Punktacja**

Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów. Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej maksymalnie można zdobyć 100 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

#### **Dziewczęta:**

- Do klasy IV SP – 20 pkt
- Do klasy V SP – 40 pkt
- Do klasy VI SP – 60 pkt
- Do klasy VII SP – 20 pkt
- Do klasy VIII SP – 35 pkt

#### **Chłopcy:**

- Do klasy IV SP – 20 pkt
- Do klasy V SP – 35 pkt
- Do klasy VI SP – 50 pkt
- Do klasy VII SP – 20 pkt
- Do klasy VIII SP – 40 pkt

### **WYLICZENIE PUNKTÓW**

#### **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.

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.

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

<b>WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT</b>				
<b>Do klasy IV - VI Szkoły Podstawowej</b>				
<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

**Do klasy VII - VIII Szkoły Podstawowej i I klasy Szkoły Ponadpodstawowej**

<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>Rzut p. lek. 2 kg</b>
	<b>[cm]</b>	<b>[cm]</b>	<b>[cm]</b>	<b>[s]</b>	<b>[m]</b>
<b>1</b>	155,0	141	237	14,28	4,00
<b>2</b>	156,5	145	240	14,10	4,3
<b>3</b>	158,0	150	243	13,92	4,6
<b>4</b>	159,5	154	246	13,74	4,9
<b>5</b>	161,0	159	249	13,56	5,2
<b>6</b>	162,5	163	252	13,38	5,5
<b>7</b>	164,0	168	255	13,20	5,8
<b>8</b>	165,5	172	258	13,02	6,1
<b>9</b>	167,0	177	261	12,84	6,4
<b>10</b>	168,5	181	264	12,66	6,7
<b>11</b>	170,0	186	267	12,48	7,0
<b>12</b>	171,5	190	270	12,30	7,3
<b>13</b>	173,0	195	273	12,12	7,6
<b>14</b>	174,5	199	276	11,94	7,9
<b>15</b>	176,0	204	279	11,76	8,2
<b>16</b>	177,5	208	282	11,58	8,5

<b>17</b>	179,0	213	285	11,40	8,8
<b>18</b>	180,5	217	288	11,22	9,1
<b>19</b>	182,0	222	291	11,04	9,4
<b>20</b>	183,5	226	294	10,86	9,7
<b>21</b>	185,0	231	297	10,68	10,0
<b>22</b>	186,5	235	300	10,50	10,3
<b>23</b>	188,0	240	303	10,32	10,6
<b>24</b>	189,5	244	306	10,14	10,9
<b>25</b>	191,0	249	309	9,96	10,2

## WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CHŁOPCÓW

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>	138,0	110	24,0	21,00
<b>2</b>	139,5	115	25,5	20,85
<b>3</b>	141,0	120	27,0	20,70
<b>4</b>	142,5	125	28,5	20,55
<b>5</b>	144,0	130	30,0	20,40
<b>6</b>	145,5	135	31,5	20,25
<b>7</b>	147,0	140	33,0	20,10
<b>8</b>	148,5	145	34,5	19,95
<b>9</b>	150,0	150	36,0	19,80
<b>10</b>	151,5	155	37,5	19,65
<b>11</b>	153,0	160	39,0	19,50
<b>12</b>	154,5	165	40,5	19,35
<b>13</b>	156,0	170	42,0	19,20
<b>14</b>	157,5	175	43,5	19,05
<b>15</b>	159,0	180	45,0	18,90

<b>16</b>	160,5	185	46,5	18,75
<b>17</b>	162,0	190	48,0	18,60
<b>18</b>	163,5	195	49,5	18,45
<b>19</b>	165,0	200	51,0	18,30
<b>20</b>	166,5	205	52,5	18,15
<b>21</b>	168,0	210	54,0	18,00
<b>22</b>	169,5	215	55,5	17,85
<b>23</b>	171,0	220	57,0	17,70
<b>24</b>	172,5	225	58,5	17,55
<b>25</b>	174,0	230	60,0	17,40

<b>Do klasy VII - VIII Szkoły Podstawowej i I klasy Szkoły Ponadpodstawowej</b>					
<b><i>Punkty</i></b>	<b>Wzrost</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Zasięg w wyskoku z rozbiegu</b>	<b>T - test</b>	<b>Rzut p. lek. 2 kg</b>
	<b>[cm]</b>	<b>[cm]</b>	<b>[cm]</b>	<b>[s]</b>	<b>[m]</b>
<b>1</b>	158,0	152	260	13,8	5,0
<b>2</b>	159,5	158	263	13,6	5,5
<b>3</b>	161,0	164	266	13,4	6,0
<b>4</b>	162,5	170	269	13,2	6,5
<b>5</b>	164,0	176	272	13,0	7,0
<b>6</b>	165,5	182	275	12,8	7,5
<b>7</b>	167,0	188	278	12,6	8,0
<b>8</b>	168,5	194	281	12,4	8,5
<b>9</b>	170,0	200	284	12,2	9,0
<b>10</b>	171,5	206	287	12,0	9,5
<b>11</b>	173,0	212	290	11,8	10,0
<b>12</b>	174,5	218	293	11,6	10,5
<b>13</b>	176,0	224	296	11,4	11,0



<b>14</b>	177,5	230	299	11,2	11,5
<b>15</b>	179,0	236	302	11,0	12,0
<b>16</b>	180,5	242	305	10,8	12,5
<b>17</b>	182,0	248	308	10,6	13,0
<b>18</b>	183,5	254	311	10,4	13,5
<b>19</b>	185,0	260	314	10,2	14,0
<b>20</b>	186,5	266	317	10,0	14,5
<b>21</b>	188,0	272	320	9,8	15,0
<b>22</b>	189,5	278	323	9,6	15,5
<b>23</b>	191,0	284	326	9,4	16,0
<b>24</b>	192,5	290	329	9,2	16,5
<b>25</b>	194,0	296	332	9,0	17,0