



# PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PIŁKA SIATKOWA DZIEWCZĄT

(opracowane na podstawie warunków ustalonych przez Polski Związek Piłki Siatkowej)



## **Egzamin sprawnościowy dla kandydatek do klasy sportowej o profilu piłki siatkowej Liceum Sportowego**

Z egzaminu można uzyskać maksymalnie 330 pkt. rekrutacyjnych.

Na egzamin składa się zestaw testów sprawności fizycznej opracowanych przez Polski Związek Piłki Siatkowej oraz sprawdzian umiejętności technicznych. W testach sprawności fizycznej maksymalna liczba punktów do uzyskania to 400. Następnie są one przeliczane na punkty rekrutacyjne według wzoru: suma punktów/2. Szczegóły przeliczenia punktów w załączonej tabeli. W sprawdzianie umiejętności technicznych do zdobycia jest maksymalnie 130 punktów rekrutacyjnych.

### **OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa**

#### **ZASIEG 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

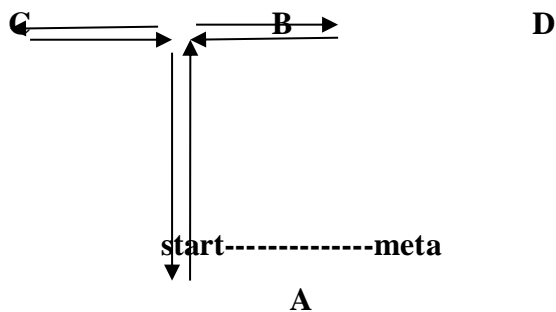
#### **RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBUŁĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg**

- **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 przytwierdzona/przyklejona 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 nad głową. 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.

### POMIAR WYSOKOŚCI CIAŁA

- Badany staje przy miarce do pomiaru wysokości ciała, badanie wykonuje się bez obuwia

**Tabela punktacyjna**

SZKOŁA PONADGIMNAZJALNA - dziewczęta				
<i>Punkty</i>	Wzrost	Zasięg w wysokości z rozbiegu	Rzut p. lek. 2 kg	T – test
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	155,5	231	5,1	14,00
2	156,0	232	5,2	13,95
3	156,5	233	5,3	13,90
4	157,0	234	5,4	13,85
5	157,5	235	5,5	13,80
6	158,0	236	5,6	13,75
7	158,5	237	5,7	13,70
8	159,0	238	5,8	13,65
9	159,5	239	5,9	13,60

<b>10</b>	160,0	240	6,0	13,55
<i>11</i>	160,5	241	6,1	13,50
<i>12</i>	161,0	242	6,2	13,45
<i>13</i>	161,5	243	6,3	13,40
<i>14</i>	162,0	244	6,4	13,35
<i>15</i>	162,5	245	6,5	13,30
<i>16</i>	163,0	246	6,6	13,25
<i>17</i>	163,5	247	6,7	13,20
<i>18</i>	164,0	248	6,8	13,15
<i>19</i>	164,5	249	6,9	13,10
<b>20</b>	165,0	250	7,0	13,05
<i>21</i>	165,5	251	7,1	13,00
<i>22</i>	166,0	252	7,2	12,95
<i>23</i>	166,5	253	7,3	12,90
<i>24</i>	167,0	254	7,4	12,85
<i>25</i>	167,5	255	7,5	12,80
<i>26</i>	168,0	256	7,6	12,75
<i>27</i>	168,5	257	7,7	12,70
<i>28</i>	169,0	258	7,8	12,65
<i>29</i>	169,5	259	7,9	12,60
<b>30</b>	170,0	260	8,0	12,55
<i>31</i>	170,5	261	8,1	12,50
<i>32</i>	171,0	262	8,2	12,45
<i>33</i>	171,5	263	8,3	12,40
<i>34</i>	172,0	264	8,4	12,35
<i>35</i>	172,5	265	8,5	12,30
<i>36</i>	173,0	266	8,6	12,25
<i>37</i>	173,5	267	8,7	12,20
<i>38</i>	174,0	268	8,8	12,15
<i>39</i>	174,5	269	8,9	12,10
<b>40</b>	175,0	270	9,0	12,05
<i>41</i>	175,5	271	9,1	12,00
<i>42</i>	176,0	272	9,2	11,95
<i>43</i>	176,5	273	9,3	11,90
<i>44</i>	177,0	274	9,4	11,85
<i>45</i>	177,5	275	9,5	11,80

46	178,0	276	9,6	11,75
47	178,5	277	9,7	11,70
48	179,0	278	9,8	11,65
49	179,5	279	9,9	11,60
<b>50</b>	180,0	280	10,0	11,55
51	180,5	281	10,1	11,50
52	181,0	282	10,2	11,45
53	181,5	283	10,3	11,40
54	182,0	284	10,4	11,35
55	182,5	285	10,5	11,30
56	183,0	286	10,6	11,25
57	183,5	287	10,7	11,20
58	184,0	288	10,8	11,15
59	184,5	289	10,9	11,10
<b>60</b>	185,0	290	11,0	11,05
61	185,5	291	11,1	11,00
62	186,0	292	11,2	10,95
63	186,5	293	11,3	10,90
64	187,0	294	11,4	10,85
65	187,5	295	11,5	10,80
66	188,0	296	11,6	10,75
67	188,5	297	11,7	10,70
68	189,0	298	11,8	10,65
69	189,5	299	11,9	10,60
<b>70</b>	190,0	300	12,0	10,55
71	190,5	301	12,1	10,50
72	191,0	302	12,2	10,45
73	191,5	303	12,3	10,40
74	192,0	304	12,4	10,35
75	192,5	305	12,5	10,30
76	193,0	306	12,6	10,25
77	193,5	307	12,7	10,20
78	194,0	308	12,8	10,15
79	194,5	309	12,9	10,10
<b>80</b>	195,0	310	13,0	10,05
81	195,5	311	13,1	10,00

82	196,0	312	13,2	9,95
83	196,5	313	13,3	9,90
84	197,0	314	13,4	9,85
85	197,5	315	13,5	9,80
86	198,0	316	13,6	9,75
87	198,5	317	13,7	9,70
88	199,0	318	13,8	9,65
89	199,5	319	13,9	9,60
<b>90</b>	200,0	320	14,0	9,55
91	200,5	321	14,1	9,50
92	201,0	322	14,2	9,45
93	201,5	323	14,3	9,40
94	202,0	324	14,4	9,35
95	202,5	325	14,5	9,30
96	203,0	326	14,6	9,25
97	203,5	327	14,7	9,20
98	204,0	328	14,8	9,15
99	204,5	329	14,9	9,10
<b>100</b>	205,0	330	15,0	9,05

### Przelicznik punktów prób na punkty rekrutacyjne

Punkty prób PZPS	Punkty rekrutacyjne	Punkty prób PZPS	Punkty rekrutacyjne
400	<b>200</b>	200	<b>100</b>
399	<b>199,5</b>	199	<b>99,5</b>
398	<b>199</b>	198	<b>99</b>
397	<b>198,5</b>	197	<b>98,5</b>
396	<b>198</b>	196	<b>98</b>
395	<b>197,5</b>	195	<b>97,5</b>
394	<b>197</b>	194	<b>97</b>
393	<b>196,5</b>	193	<b>96,5</b>
392	<b>196</b>	192	<b>96</b>
391	<b>195,5</b>	191	<b>95,5</b>
390	<b>195</b>	190	<b>95</b>
389	<b>194,5</b>	189	<b>94,5</b>
388	<b>194</b>	188	<b>94</b>
387	<b>193,5</b>	187	<b>93,5</b>

386	<b>193</b>	186	<b>93</b>
385	<b>192,5</b>	185	<b>92,5</b>
384	<b>192</b>	184	<b>92</b>
383	<b>191,5</b>	183	<b>91,5</b>
382	<b>191</b>	182	<b>91</b>
381	<b>190,5</b>	181	<b>90,5</b>
380	<b>190</b>	180	<b>90</b>
379	<b>189,5</b>	179	<b>89,5</b>
378	<b>189</b>	178	<b>89</b>
377	<b>188,5</b>	177	<b>88,5</b>
376	<b>188</b>	176	<b>88</b>
375	<b>187,5</b>	175	<b>87,5</b>
374	<b>187</b>	174	<b>87</b>
373	<b>186,5</b>	173	<b>86,5</b>
372	<b>186</b>	172	<b>86</b>
371	<b>185,5</b>	171	<b>85,5</b>
370	<b>185</b>	170	<b>85</b>
369	<b>184,5</b>	169	<b>84,5</b>
368	<b>184</b>	168	<b>84</b>
367	<b>183,5</b>	167	<b>83,5</b>
366	<b>183</b>	166	<b>83</b>
365	<b>182,5</b>	165	<b>82,5</b>
364	<b>182</b>	164	<b>82</b>
363	<b>181,5</b>	163	<b>81,5</b>
362	<b>181</b>	162	<b>81</b>
361	<b>180,5</b>	161	<b>80,5</b>
360	<b>180</b>	160	<b>80</b>
359	<b>179,5</b>	159	<b>79,5</b>
358	<b>179</b>	158	<b>79</b>
357	<b>178,5</b>	157	<b>78,5</b>
356	<b>178</b>	156	<b>78</b>
355	<b>177,5</b>	155	<b>77,5</b>
354	<b>177</b>	154	<b>77</b>
353	<b>176,5</b>	153	<b>76,5</b>
352	<b>176</b>	152	<b>76</b>
351	<b>175,5</b>	151	<b>75,5</b>

350	<b>175</b>	150	<b>75</b>
349	<b>174,5</b>	149	<b>74,5</b>
348	<b>174</b>	148	<b>74</b>
347	<b>173,5</b>	147	<b>73,5</b>
346	<b>173</b>	146	<b>73</b>
345	<b>172,5</b>	145	<b>72,5</b>
344	<b>172</b>	144	<b>72</b>
343	<b>171,5</b>	143	<b>71,5</b>
342	<b>171</b>	142	<b>71</b>
341	<b>170,5</b>	141	<b>70,5</b>
340	<b>170</b>	140	<b>70</b>
339	<b>169,5</b>	139	<b>69,5</b>
338	<b>169</b>	138	<b>69</b>
337	<b>168,5</b>	137	<b>68,5</b>
336	<b>168</b>	136	<b>68</b>
335	<b>167,5</b>	135	<b>67,5</b>
334	<b>167</b>	134	<b>67</b>
333	<b>166,5</b>	133	<b>66,5</b>
332	<b>166</b>	132	<b>66</b>
331	<b>165,5</b>	131	<b>65,5</b>
330	<b>165</b>	130	<b>65</b>
329	<b>164,5</b>	129	<b>64,5</b>
328	<b>164</b>	128	<b>64</b>
327	<b>163,5</b>	127	<b>63,5</b>
326	<b>163</b>	126	<b>63</b>
325	<b>162,5</b>	125	<b>62,5</b>
324	<b>162</b>	124	<b>62</b>
323	<b>161,5</b>	123	<b>61,5</b>
322	<b>161</b>	122	<b>61</b>
321	<b>160,5</b>	121	<b>60,5</b>
320	<b>160</b>	120	<b>60</b>
319	<b>159,5</b>	119	<b>59,5</b>
318	<b>159</b>	118	<b>59</b>
317	<b>158,5</b>	117	<b>58,5</b>
316	<b>158</b>	116	<b>58</b>
315	<b>157,5</b>	115	<b>57,5</b>



314	<b>157</b>	114	<b>57</b>
313	<b>156,5</b>	113	<b>56,5</b>
312	<b>156</b>	112	<b>56</b>
311	<b>155,5</b>	111	<b>55,5</b>
310	<b>155</b>	110	<b>55</b>
309	<b>154,5</b>	109	<b>54,5</b>
308	<b>154</b>	108	<b>54</b>
307	<b>153,5</b>	107	<b>53,5</b>
306	<b>153</b>	106	<b>53</b>
305	<b>152,5</b>	105	<b>52,5</b>
304	<b>152</b>	104	<b>52</b>
303	<b>151,5</b>	103	<b>51,5</b>
302	<b>151</b>	102	<b>51</b>
301	<b>150,5</b>	101	<b>50,5</b>
300	<b>150</b>	100	<b>50</b>
299	<b>149,5</b>	99	<b>49,5</b>
298	<b>149</b>	98	<b>49</b>
297	<b>148,5</b>	97	<b>48,5</b>
296	<b>148</b>	96	<b>48</b>
295	<b>147,5</b>	95	<b>47,5</b>
294	<b>147</b>	94	<b>47</b>
293	<b>146,5</b>	93	<b>46,5</b>
292	<b>146</b>	92	<b>46</b>
291	<b>145,5</b>	91	<b>45,5</b>
290	<b>145</b>	90	<b>45</b>
289	<b>144,5</b>	89	<b>44,5</b>
288	<b>144</b>	88	<b>44</b>
287	<b>143,5</b>	87	<b>43,5</b>
286	<b>143</b>	86	<b>43</b>
285	<b>142,5</b>	85	<b>42,5</b>
284	<b>142</b>	84	<b>42</b>
283	<b>141,5</b>	83	<b>41,5</b>
282	<b>141</b>	82	<b>41</b>
281	<b>140,5</b>	81	<b>40,5</b>
280	<b>140</b>	80	<b>40</b>
279	<b>139,5</b>	79	<b>39,5</b>

278	<b>139</b>	78	<b>39</b>
277	<b>138,5</b>	77	<b>38,5</b>
276	<b>138</b>	76	<b>38</b>
275	<b>137,5</b>	75	<b>37,5</b>
274	<b>137</b>	74	<b>37</b>
273	<b>136,5</b>	73	<b>36,5</b>
272	<b>136</b>	72	<b>36</b>
271	<b>135,5</b>	71	<b>35,5</b>
270	<b>135</b>	70	<b>35</b>
269	<b>134,5</b>	69	<b>34,5</b>
268	<b>134</b>	68	<b>34</b>
267	<b>133,5</b>	67	<b>33,5</b>
266	<b>133</b>	66	<b>33</b>
265	<b>132,5</b>	65	<b>32,5</b>
264	<b>132</b>	64	<b>32</b>
263	<b>131,5</b>	63	<b>31,5</b>
262	<b>131</b>	62	<b>31</b>
261	<b>130,5</b>	61	<b>30,5</b>
260	<b>130</b>	60	<b>30</b>
259	<b>129,5</b>	59	<b>29,5</b>
258	<b>129</b>	58	<b>29</b>
257	<b>128,5</b>	57	<b>28,5</b>
256	<b>128</b>	56	<b>28</b>
255	<b>127,5</b>	55	<b>27,5</b>
254	<b>127</b>	54	<b>27</b>
253	<b>126,5</b>	53	<b>26,5</b>
252	<b>126</b>	52	<b>26</b>
251	<b>125,5</b>	51	<b>25,5</b>
250	<b>125</b>	50	<b>25</b>
249	<b>124,5</b>	49	<b>24,5</b>
248	<b>124</b>	48	<b>24</b>
247	<b>123,5</b>	47	<b>23,5</b>
246	<b>123</b>	46	<b>23</b>
245	<b>122,5</b>	45	<b>22,5</b>
244	<b>122</b>	44	<b>22</b>
243	<b>121,5</b>	43	<b>21,5</b>

242	<b>121</b>	42	<b>21</b>
241	<b>120,5</b>	41	<b>20,5</b>
240	<b>120</b>	40	<b>20</b>
239	<b>119,5</b>	39	<b>19,5</b>
238	<b>119</b>	38	<b>19</b>
237	<b>118,5</b>	37	<b>18,5</b>
236	<b>118</b>	36	<b>18</b>
235	<b>117,5</b>	35	<b>17,5</b>
234	<b>117</b>	34	<b>17</b>
233	<b>116,5</b>	33	<b>16,5</b>
232	<b>116</b>	32	<b>16</b>
231	<b>115,5</b>	31	<b>15,5</b>
230	<b>115</b>	30	<b>15</b>
229	<b>114,5</b>	29	<b>14,5</b>
228	<b>114</b>	28	<b>14</b>
227	<b>113,5</b>	27	<b>13,5</b>
226	<b>113</b>	26	<b>13</b>
225	<b>112,5</b>	25	<b>12,5</b>
224	<b>112</b>	24	<b>12</b>
223	<b>111,5</b>	23	<b>11,5</b>
222	<b>111</b>	22	<b>11</b>
221	<b>110,5</b>	21	<b>10,5</b>
220	<b>110</b>	20	<b>10</b>
219	<b>109,5</b>	19	<b>9,5</b>
218	<b>109</b>	18	<b>9</b>
217	<b>108,5</b>	17	<b>8,5</b>
216	<b>108</b>	16	<b>8</b>
215	<b>107,5</b>	15	<b>7,5</b>
214	<b>107</b>	14	<b>7</b>
213	<b>106,5</b>	13	<b>6,5</b>
212	<b>106</b>	12	<b>6</b>
211	<b>105,5</b>	11	<b>5,5</b>
210	<b>105</b>	10	<b>5</b>
209	<b>104,5</b>	9	<b>4,5</b>
208	<b>104</b>	8	<b>4</b>
207	<b>103,5</b>	7	<b>3,5</b>

206	<b>103</b>	6	<b>3</b>
205	<b>102,5</b>	5	<b>2,5</b>
204	<b>102</b>	4	<b>2</b>
203	<b>101,5</b>	3	<b>1,5</b>
202	<b>101</b>	2	<b>1</b>
201	<b>100,5</b>	1	<b>0,5</b>

## **II. Umiejętności techniczne ( 130 pkt. )**

### **1. Odbicia piłki sposobem górnym ( 0 – 25 pkt.)**

Sprawdzian Odbicia piłki siatkowej sposobem górnym. Kandydat odbija piłkę sposobem górnym nad głową. Ocenie podlega:

#### **Ilość odbić ( 0 – 10)**

20 – 10 pkt.

15 – 5 pkt.

10 – 2 pkt.

#### **Technika ( 0 – 15 pkt.)**

- pozycja
- praca NN przy odbiciu
- ustawienie ramion
- ustawienie dłoni
- wysokość odbicia ( min. 1 m nad głową)
- koordynacja

Błędy:

- niewłaściwe ułożenie tułowia
- zbyt nisko ułożone dłonie – odbicie z „klatki piersiowej” lub z „głowy”
- niesymetryczna praca ramion
- brak odbicia w pozycji stabilnej
- brak ugięcia kończyn dolnych
- brak ugięcia w stawach łokciowych
- brak pracy nóg
- brak ułożenie dłoni w „koszyczek
- odbicie nieprostopadłe do linii tułowia
- zbyt długi kontakt z piłką (piłka rzucona)

- niewłaściwe tempo dojścia do piłki
- zła koordynacja pracy rąk i nóg

## **2. Odbicia piłki sposobem dolnym ( 0 – 25 pkt.)**

Kandydat odbija piłkę sposobem dolnym nad siebie. Ocenie podlega:

### **Ilość odbić ( 0 – 10)**

20 – 10 pkt.

15 – 5 pkt.

10 – 2 pkt.

### **Technika ( 0 – 15 pkt.)**

- pozycja
- praca NN przy odbiciu
- ustawienie ramion
- ustawienie dłoni
- wysokość odbicia ( min. 1 m nad siebie)
- koordynacja

Błędy:

- zbyt późne dojście do piłki
- nieprawidłowe ułożenie ramion
- ugięcie w łokciach
- nie przygotowanie do odbicia piłki
- za wąskie ustawienie stóp i brak wyraźnego ugiętych NN w stawach kolanowych
- brak umiejętności oceny lotu piłki i zajęcia właściwego miejsca do jej odbicia

## **3. Atak ( 0 – 30 pkt.)**

Kandydat wykonuje 10 prób ataku z własnego podrzutu( 5 ze strefy IV i 5 z II) Za każdy dobry atak uczeń otrzymuje 3 punkty. Ocenie podlega technika i siła ataku:

- właściwy podrzut
- właściwe dojście do ataku
- odpowiedni wyskok i praca tułowia
- właściwa praca ramion
- uderzenie na pełnym zasięgu i z odpowiednią siłą

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- niewłaściwe dojście do ataku -0,5 pkt.
- niewłaściwa praca RR -0,5 pkt.
- podejście pod piłkę -0,5 pkt.

- lot w dal zamiast w górę -0,5 pkt.
- zła ocena lotu piłki -0,5 pkt.
- zła koordynacja i dynamika -0,5 pkt

#### **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.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- Niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- Niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- Niewłaściwe ułożenie dłoni -0,5 pkt.
- Zbyt długi ruch ramienia -0,5 pkt.
- Zagrywka błędna ( w siatkę lub autowa) -2 pkt.

b) górna tenisowa szybująca w określoną część 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.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- niewłaściwe ułożenie dłoni -0,5 pkt.
- zbyt długi ruch ramienia -0,5 pkt.
- zagrywka błędna (w siatkę lub autowa) -2 pkt.

#### **4. Ocena gry szkolnej .**

Punktacja 0 - 30 pkt.