



Próby sprawności fizycznej

PIĘKA SIATKOWA DZIEWCZĄT

*Zespół Szkół Sportowych
im. Polskich Olimpijczyków
w Dąbrowie Górniczej*



OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

Maksymalnie za próby uzyskać można **130 punktów**.

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

Dodatkowo ocenie podlegać będzie gra właściwa*. Podczas gry właściwej ocenie podlegać będą umiejętności techniczno-taktyczne gry w piłkę siatkową. **Maksymalnie za grę właściwą uzyskać można 30 punktów**, które sumowane są z egzaminem predyspozycji sprawnościowych, pomiaru ciała oraz oceny eksperckiej.

Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

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

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

UWAGA !

- Na ogólną ocenę (maksymalnie 130 punktów) składa się suma punktów z 3 najlepszych prób plus punkty uzyskane z oceny eksperckiej (maksymalnie 100 punktów) oraz gry właściwej (maksymalnie 30 punktów).
- Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.

- **Wymagane jest posiadanie orzeczenia lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające posiadanie stanu zdrowia umożliwiającego podjęcie nauki w szkole lub oddziale sportowym oraz zgody 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.

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

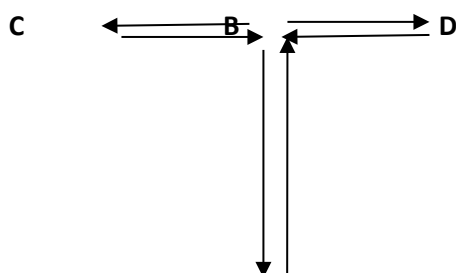
RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBUŁĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg

- **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 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”



start-----meta

A

- 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 chwytami i wyrzuty w klasach młodszych)
 2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwytami 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).

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

Ocena końcowa jest sumą punktów z:

_ 3 najlepszych prób oraz

_oceny eksperckiej

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

_ gry właściwej* (max. 30 p-ów)

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

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT

Do klasy IV - VI Szkoły Podstawowej

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

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

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

Do klasy II - IV klasy Szkoły Ponadpodstawowej

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