

**Zasady testu sprawnościowego I Liceum Ogólnokształcącego
im. Henryka Sienkiewicza w Kędzierzynie-Koźlu
do klasy sportowej-siatkarskiej.**

Testy sprawnościowe:

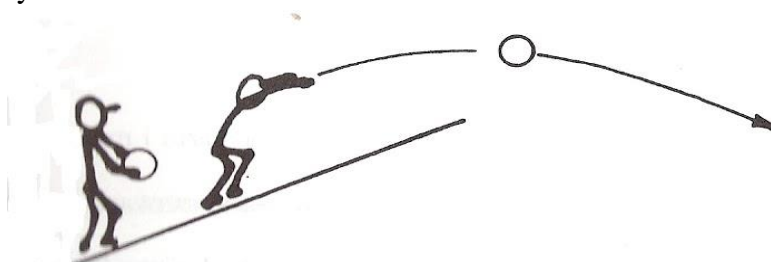
1. Próba siły (rzut piłką lekarską- 2kg).

Wykonanie: postawa w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach – rzut piłka z miejsca zza głowy na odległość.

Ocena odległości po wykonaniu trzech rzutów kwalifikacyjnych, rzut najdalszy uznaje się za wynik próby (Rys.1).

chłopcy	punktacja	dziewczęta
11m i więcej	6 pkt	9 m i więcej
10 – 10,9	5 pkt	8 – 8,9
9 – 9,9	4 pkt	7 – 7,9
8 – 8,9	3 pkt	6 – 6,9
7 – 7,9	2 pkt	5 – 5,9
7 i mniej	1 pkt	5 i mniej

Rys.1

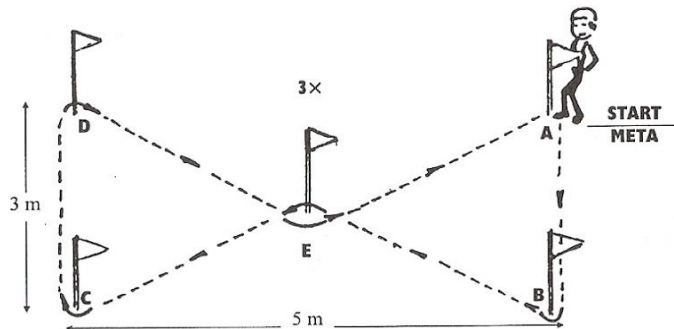


Próba zwinności (bieg zygzakiem – koperta).

Wykonanie: na wybranym miejscu oznaczony chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5×3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie „gotów”. Bieg sprintem omijając chorągiewki (bez dotknięcia) wykonywany jest trzykrotnie. Przy omijaniu chorągiewki „startowej” zawodnik informowany jest ile rund mu zostało do pokonania. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki „startowej” powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą czas (Rys.2).

chłopcy	punktacja	dziewczęta
19 i mniej	6 pkt	21 i mniej
20 – 20,9	5 pkt	22 – 22,9
21 – 21,9	4 pkt	23 – 23,9
22 – 22,9	3 pkt	24 – 24,9
23 – 23,9	2 pkt	25 – 25,9
24 i więcej	1 pkt	26 i więcej

Rys.2

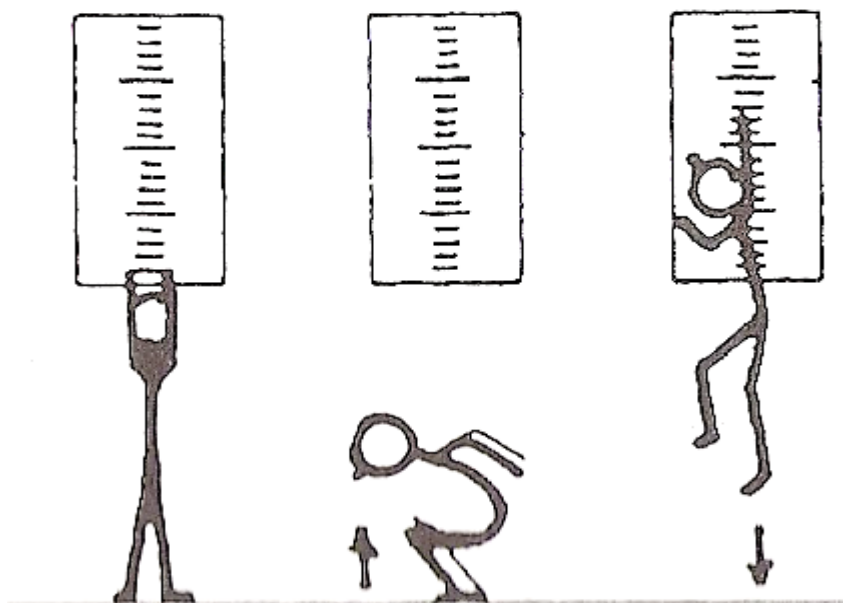


2. Próba mocy (skok dosiężny).

Wykonanie: badany stojąc bokiem do ściany na „całych” stopach i wyciągając maksymalnie ramię w górę, dotyka tablicy – miarki palcami i zaznaczamy miejsce zasięgu. Następnie badany wykonuje półprzysiad z zamachem ramion skacząc w górę z dotknięciem jak najwyżej tablicy- miarki (Rys.3).

chłopcy	punktacja	dziewczęta
60 cm i więcej	6 pkt	45 cm i więcej
50 – 59 cm	5 pkt	40 – 44
40 – 49 cm	4 pkt	35 – 39
30 – 39 cm	3 pkt	30 – 34
25 – 29 cm	2 pkt	25 – 29
24 i mniej	1 pkt	24 i mniej

Rys.3

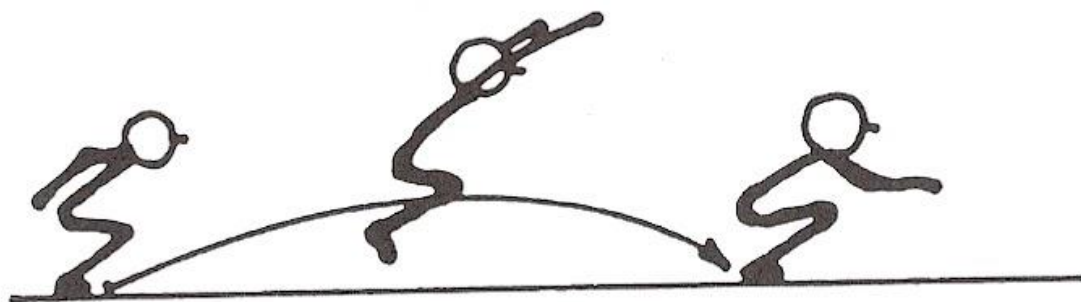


3. Skok w dal z miejsca. (Rys.4)

Wykonanie: ustawienie w miejscu oznaczonym linią, stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach – zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż.

chłopcy	punktacja	dziewczęta
2,60 m i więcej	6 pkt	2 m i więcej
2,50 m	5 pkt	1,90 m – 1,99
2,40 m	4 pkt	1,80 m – 1,89
2,30 m	3 pkt	1,70 m – 1,79
2,20 m	2 pkt	1,60 m – 1,69
2,10 m i mniej	1 pkt	1,50 m i mniej

Rys.4



4. Technika indywidualna – odbicia oburącz górne i dolne.

Wykonanie: badany staje w kole o promieniu 1,80 m, ma za zadanie wykonać odbicia sposobem górnym i dolnym na zmianę nie wychodząc z koła; oceniana jest technika wykonania odbicia w skali 1 – 6 pkt.

5. Technika indywidualna – zagrywka w określone strefy boiska.

Wykonanie: kandydat zagrywa z pola zagrywki po prostej i po skosie, możliwy jest również skrót do 3 m – ocenie podlega sposób wykonania zagrywki oraz dokładność; skala od 1- 6 pkt.(łączna ilość zagrywek to 4).

6. Technika indywidualna – atak, wystawa.

Wykonanie: badany wykonuje zbiecie tenisowe z lewego i prawego skrzydła, w kierunku po prostej lub skosie, drugi natomiast wystawia partnerowi piłkę. Oceną za te elementy jest technika wykonania wystawy i ataku od 1 – 6 pkt.