

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OGÓLNEJ I SPECJALNEJ
DO KLASY SPORTOWEJ PIŁKA SIATKOWA
ROK SZKOLNY 2017/2018**

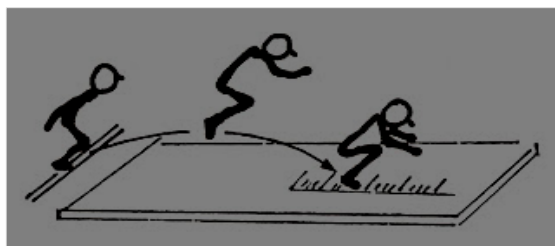
1. Próba skoczności (skok w dal z miejsca)

Wykonanie: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

Ocena: z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).

Punktacja:

dziewczęta		chłopcy	
punkty	wynik	punkty	wynik
2	83cm-106cm	2	125cm-142cm
3	107cm-146cm	3	143cm-188cm
4	147cm-189cm	4	189cm-237cm
5	190cm-232cm	5	238cm-283cm
6	233cm-249cm	6	284cm-304cm



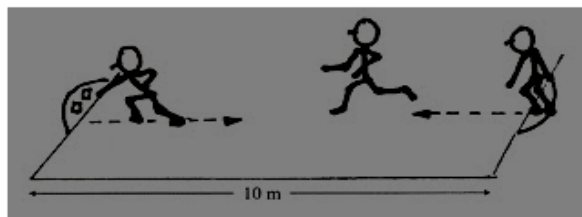
2. Próba zwinności (bieg wahadłowy 4 x 10 m)

Wykonanie: przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnątrz półkami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2, w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linię startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią 1.

Ocena: z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.

Punktacja:

dziewczęta		chłopcy	
punkty	wynik	punkty	wynik
2	16,5s-16,0s	2	16,0s-14,2s
3	15,9s-13,8s	3	14,1s-12,2s
4	13,7s-11,4s	4	12,1s-10,3s
5	11,3s-9,3s	5	10,2s-8,3s
6	9,2s-8,2s	6	8,2s-7,0s



3. Próba z piłki siatkowej

Wielokrotne odbicie piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym, na zmianę, na wysokość minimum 1 m. Próbę wykonuje się na ograniczonej powierzchni koła o średnicy 3,60 m. Ocenie podlegają: technika odbić piłki, postawa siatkarska, umiejętność poruszania się oraz liczba odbić piłki.

Punktacja:

Maksymalna ilość zdobytych punktów: 10pkt