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

**(opracowane przez Polski Związek Piłki Siatkowej)**

**Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych i wzrostu można zdobyć maksymalnie 400 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego (łącznie pomiaru wzrostu oraz trzech prób) wiążę się z uzyskaniem minimalnej liczby:**

* **170 punktów dla klasy I-szej szkoły ponadgimnazjalnej**

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

**Uwaga!**

* **Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.**
* **Wymagane jest również posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu.**

1. **POMIAR WZROSTU**
2. **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

1. **RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBURĄCZ 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 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.

1. **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”

**C B D**

**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 przeciwległo 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.

**KRYTERIA PUNKTOWE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Punkty*** | **Wzrost** | **Zasięg w wyskoku 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 |
| ***10*** | 160,0 | 240 | 6,0 | 13,55 |
| *11* | 160,5 | 241 | 6,1 | 13,50 |
| *12* | 161,0 | 242 | 6,2 | 13,45 |
| *13* | 161,5 | 243 | 6,3 | 13,40 |
| *14* | 162,0 | 244 | 6,4 | 13,35 |
| *15* | 162,5 | 245 | 6,5 | 13,30 |
| *16* | 163,0 | 246 | 6,6 | 13,25 |
| *17* | 163,5 | 247 | 6,7 | 13,20 |
| *18* | 164,0 | 248 | 6,8 | 13,15 |
| *19* | 164,5 | 249 | 6,9 | 13,10 |
| ***20*** | 165,0 | 250 | 7,0 | 13,05 |
| *21* | 165,5 | 251 | 7,1 | 13,00 |
| *22* | 166,0 | 252 | 7,2 | 12,95 |
| *23* | 166,5 | 253 | 7,3 | 12,90 |
| *24* | 167,0 | 254 | 7,4 | 12,85 |
| *25* | 167,5 | 255 | 7,5 | 12,80 |
| *26* | 168,0 | 256 | 7,6 | 12,75 |
| *27* | 168,5 | 257 | 7,7 | 12,70 |
| *28* | 169,0 | 258 | 7,8 | 12,65 |
| *29* | 169,5 | 259 | 7,9 | 12,60 |
| ***30*** | 170,0 | 260 | 8,0 | 12,55 |
| *31* | 170,5 | 261 | 8,1 | 12,50 |
| *32* | 171,0 | 262 | 8,2 | 12,45 |
| *33* | 171,5 | 263 | 8,3 | 12,40 |
| *34* | 172,0 | 264 | 8,4 | 12,35 |
| *35* | 172,5 | 265 | 8,5 | 12,30 |
| *36* | 173,0 | 266 | 8,6 | 12,25 |
| *37* | 173,5 | 267 | 8,7 | 12,20 |
| *38* | 174,0 | 268 | 8,8 | 12,15 |
| *39* | 174,5 | 269 | 8,9 | 12,10 |
| ***40*** | 175,0 | 270 | 9,0 | 12,05 |
| *41* | 175,5 | 271 | 9,1 | 12,00 |
| *42* | 176,0 | 272 | 9,2 | 11,95 |
| *43* | 176,5 | 273 | 9,3 | 11,90 |
| *44* | 177,0 | 274 | 9,4 | 11,85 |
| *45* | 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 |
| ***50*** | 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 |
| ***60*** | 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 |
| ***70*** | 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 |
| ***80*** | 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 |
| ***90*** | 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 |
| ***100*** | 205,0 | 330 | 15,0 | 9,05 |