

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

(opracowane przez Polski Związek Piłki Siatkowej – luty 2016)

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych i wzrostu można zdobyć maksymalnie 400 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego (łącznie pomiaru wzrostu oraz trzech prób) wiąże 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

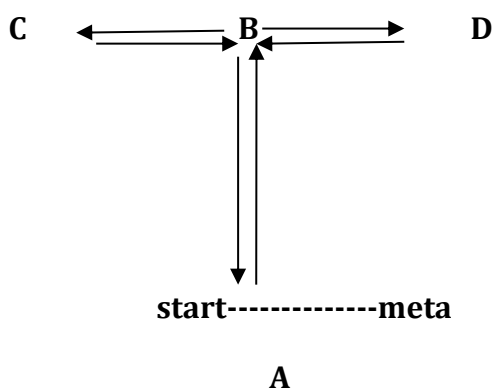
3. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBURĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg

- **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.

4. 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.

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

Załącznik Nr 5 do Regulaminu postępowania rekrutacyjnego
ZSE w Świdnicy

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

Załącznik Nr 5 do Regulaminu postępowania rekrutacyjnego
ZSE w Świdnicy

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