

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PIŁKA SIATKOWA DZIEWCZĄT

(opracowane na podstawie warunków ustalonych przez Polski Związek Piłki Siatkowej)



**Egzamin sprawnościowy dla kandydatek do klasy
mistrzostwa sportowego o profilu piłki siatkowej**

Z egzaminu można uzyskać maksymalnie 330 pkt. rekrutacyjnych.

Na egzamin składa się zestaw testów sprawności fizycznej opracowanych przez Polski Związek Piłki Siatkowej oraz sprawdzian umiejętności technicznych. W testach sprawności fizycznej maksymalna liczba punktów do uzyskania to 400. Następnie są one przeliczane na punkty rekrutacyjne według wzoru: suma punktów/2. Szczegóły przeliczenia punktów w załączonej tabeli.

W sprawdzianie umiejętności technicznych do zdobycia jest maksymalnie 130 punktów rekrutacyjnych.

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

ZASIEG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU

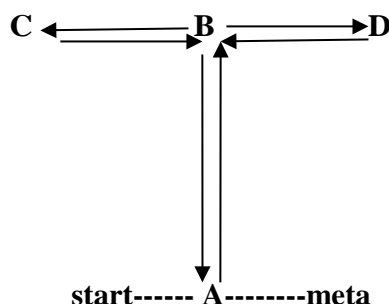
- **Warunki przeprowadzenia próby:** najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną lub przyklejoną na ścianie, koszu.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. 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 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.
-

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 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.

POMIAR WYSOKOŚCI CIAŁA

- Badany staje przy miarce do pomiaru wysokości ciała, badanie wykonuje się bez obuwia

Tabela punktacyjna

SZKOŁA PONADPODTSAWOWA - dziewczęta				
<i>Punkty</i>	Wzrost	Zasięg w wysokości 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

Przelicznik punktów prób na punkty rekrutacyjne

Punkty prób PZPS	Punkty rekrutacyjne	Punkty prób PZPS	Punkty rekrutacyjne
400	200	200	100
399	199,5	199	99,5
398	199	198	99
397	198,5	197	98,5
396	198	196	98
395	197,5	195	97,5
394	197	194	97
393	196,5	193	96,5
392	196	192	96
391	195,5	191	95,5
390	195	190	95
389	194,5	189	94,5
388	194	188	94
387	193,5	187	93,5
386	193	186	93

385	192,5	185	92,5
384	192	184	92
383	191,5	183	91,5
382	191	182	91
381	190,5	181	90,5
380	190	180	90
379	189,5	179	89,5
378	189	178	89
377	188,5	177	88,5
376	188	176	88
375	187,5	175	87,5
374	187	174	87
373	186,5	173	86,5
372	186	172	86
371	185,5	171	85,5
370	185	170	85
369	184,5	169	84,5
368	184	168	84
367	183,5	167	83,5
366	183	166	83
365	182,5	165	82,5
364	182	164	82
363	181,5	163	81,5
362	181	162	81
361	180,5	161	80,5
360	180	160	80
359	179,5	159	79,5
358	179	158	79
357	178,5	157	78,5
356	178	156	78
355	177,5	155	77,5
354	177	154	77
353	176,5	153	76,5
352	176	152	76
351	175,5	151	75,5
350	175	150	75

349	174,5	149	74,5
348	174	148	74
347	173,5	147	73,5
346	173	146	73
345	172,5	145	72,5
344	172	144	72
343	171,5	143	71,5
342	171	142	71
341	170,5	141	70,5
340	170	140	70
339	169,5	139	69,5
338	169	138	69
337	168,5	137	68,5
336	168	136	68
335	167,5	135	67,5
334	167	134	67
333	166,5	133	66,5
332	166	132	66
331	165,5	131	65,5
330	165	130	65
329	164,5	129	64,5
328	164	128	64
327	163,5	127	63,5
326	163	126	63
325	162,5	125	62,5
324	162	124	62
323	161,5	123	61,5
322	161	122	61
321	160,5	121	60,5
320	160	120	60
319	159,5	119	59,5
318	159	118	59
317	158,5	117	58,5
316	158	116	58
315	157,5	115	57,5
314	157	114	57

313	156,5	113	56,5
312	156	112	56
311	155,5	111	55,5
310	155	110	55
309	154,5	109	54,5
308	154	108	54
307	153,5	107	53,5
306	153	106	53
305	152,5	105	52,5
304	152	104	52
303	151,5	103	51,5
302	151	102	51
301	150,5	101	50,5
300	150	100	50
299	149,5	99	49,5
298	149	98	49
297	148,5	97	48,5
296	148	96	48
295	147,5	95	47,5
294	147	94	47
293	146,5	93	46,5
292	146	92	46
291	145,5	91	45,5
290	145	90	45
289	144,5	89	44,5
288	144	88	44
287	143,5	87	43,5
286	143	86	43
285	142,5	85	42,5
284	142	84	42
283	141,5	83	41,5
282	141	82	41
281	140,5	81	40,5
280	140	80	40
279	139,5	79	39,5
278	139	78	39

277	138,5	77	38,5
276	138	76	38
275	137,5	75	37,5
274	137	74	37
273	136,5	73	36,5
272	136	72	36
271	135,5	71	35,5
270	135	70	35
269	134,5	69	34,5
268	134	68	34
267	133,5	67	33,5
266	133	66	33
265	132,5	65	32,5
264	132	64	32
263	131,5	63	31,5
262	131	62	31
261	130,5	61	30,5
260	130	60	30
259	129,5	59	29,5
258	129	58	29
257	128,5	57	28,5
256	128	56	28
255	127,5	55	27,5
254	127	54	27
253	126,5	53	26,5
252	126	52	26
251	125,5	51	25,5
250	125	50	25
249	124,5	49	24,5
248	124	48	24
247	123,5	47	23,5
246	123	46	23
245	122,5	45	22,5
244	122	44	22
243	121,5	43	21,5
242	121	42	21

241	120,5	41	20,5
240	120	40	20
239	119,5	39	19,5
238	119	38	19
237	118,5	37	18,5
236	118	36	18
235	117,5	35	17,5
234	117	34	17
233	116,5	33	16,5
232	116	32	16
231	115,5	31	15,5
230	115	30	15
229	114,5	29	14,5
228	114	28	14
227	113,5	27	13,5
226	113	26	13
225	112,5	25	12,5
224	112	24	12
223	111,5	23	11,5
222	111	22	11
221	110,5	21	10,5
220	110	20	10
219	109,5	19	9,5
218	109	18	9
217	108,5	17	8,5
216	108	16	8
215	107,5	15	7,5
214	107	14	7
213	106,5	13	6,5
212	106	12	6
211	105,5	11	5,5
210	105	10	5
209	104,5	9	4,5
208	104	8	4
207	103,5	7	3,5
206	103	6	3

205	102,5	5	2,5
204	102	4	2
203	101,5	3	1,5
202	101	2	1
201	100,5	1	0,5

II. Umiejętności techniczne (130 pkt.)

1. Odbicia piłki sposobem górnym (0 – 25 pkt.)

Sprawdzian Odbicia piłki siatkowej sposobem górnym. Kandydat odbija piłkę sposobem górnym nad głową. Ocenie podlega:

Ilość odbić (0 – 10)

20 – 10 pkt.

15 – 5 pkt.

10 – 2 pkt.

Technika (0 – 15 pkt.)

- pozycja
- praca NN przy odbiciu
- ustawienie ramion
- ustawienie dłoni
- wysokość odbicia (min. 1 m nad głową)
- koordynacja

Błędy:

- niewłaściwe ułożenie tułowia
- zbyt nisko ułożone dłonie – odbicie z „klatki piersiowej” lub z „głowy”
- niesymetryczna praca ramion
- brak odbicia w pozycji stabilnej
- brak ugięcia kończyn dolnych
- brak ugięcia w stawach łokciowych
- brak pracy nóg
- brak ułożenie dłoni w „koszyczek”
- odbicie nieprostopadle do linii tułowia
- zbyt długi kontakt z piłką (piłka rzucona)
- niewłaściwe tempo dojścia do piłki
- zła koordynacja pracy rąk i nóg

2. Odbicia piłki sposobem dolnym (0 – 25 pkt.)

Kandydat odbija piłkę sposobem dolnym nad siebie. Ocenie podlega:

Ilość odbić (0 – 10)

20 – 10 pkt.

15 – 5 pkt.

10 – 2 pkt.

Technika (0 – 15 pkt.)

- pozycja
- praca NN przy odbiciu
- ustawienie ramion
- ustawienie dłoni
- wysokość odbicia (min. 1 m nad siebie)
- koordynacja

Błędy:

- zbyt późne dojście do piłki
- nieprawidłowe ułożenie ramion
- ugięcie w łokciach
- nie przygotowanie do odbicia piłki
- za wąskie ustawienie stóp i brak wyraźnej ugiętych NN w stawach kolanowych
- brak umiejętności oceny lotu piłki i zajęcia właściwego miejsca do jej odbicia

3. Atak (0 – 30 pkt.)

Kandydat wykonuje 10 prób ataku z własnego podrzutu(5 ze strefy IV i 5 z II) Za każdy dobry atak uczeń otrzymuje 3 punkty. Ocenie podlega technika i siła ataku:

- właściwy podrzut
- właściwe dojście do ataku
- odpowiedni wyskok i praca tułowia
- właściwa praca ramion
- uderzenie na pełnym zasięgu i z odpowiednią siłą

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- niewłaściwe dojście do ataku -0,5 pkt.
- niewłaściwa praca RR -0,5 pkt.
- podejście pod piłkę -0,5 pkt.

- lot w dal zamiast w górę -0,5 pkt.
- zła ocena lotu piłki -0,5 pkt.
- zła koordynacja i dynamika -0,5 pkt

4. Zagrywka (0 – 20)

a) górna tenisowa szybująca.

Kandydat otrzymuje 4 piłki i wykonuje cztery zagrywki określoną techniką. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- Niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- Niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- Niewłaściwe ułożenie dłoni -0,5 pkt.
- Zbyt długi ruch ramienia -0,5 pkt.
- Zagrywka błędna (w siatkę lub autowa) -2 pkt.

b) górna tenisowa szybująca w określonej części boiska

Kandydat otrzymuje 6 piłek i wykonuje określoną techniką trzy zagrywki po prostej i trzy po skosie z wybranego miejsca za linią końcową boiska. Boisko podzielone na dwie strefy o szer. 4,5 m. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- niewłaściwy podrzut -0,5 pkt.
- niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki -0,5 pkt.
- niewłaściwe ułożenie dłoni -0,5 pkt.
- zbyt długi ruch ramienia -0,5 pkt.
- zagrywka błędna (w siatkę lub autowa) -2 pkt.

4. Ocena gry szkolnej .

Punktacja 0 - 30 pkt.