

Załącznik nr 5

I. TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ (maks.40 pkt)

1. Skoczność – wyskok dosiężny (10 pkt)

Zasięg w wyskoku obunóż z rozbiegu. Sposób wykonania: badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszanej 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. Punktacja:

45 cm i wyżej	10 pkt
40 – 44	9 pkt
35 – 39	8 pkt
30 – 34	7 pkt
25 – 29	6 pkt
20 – 24	4 pkt
20 i mniej	2 pkt

2. Próba siły – rzut piłką lekarską 2 kg znad głowy (10 pkt)

Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, znad głowy. Sposób wykonania: pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy. Ocena: z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy.

Długość rzutu mierzy się prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

Punktacja:

10 m i powyżej	- 10 pkt
9 m – 9,99 m	- 9 pkt
8 m – 8,99 m	- 8 pkt
7 m – 7,99 m	- 7 pkt
6 m – 6,99 m	- 6 pkt
5 m – 5,99 m	- 4 pkt
5 m i poniżej	- 2 pkt

3. Próba mocy - skok w dal z miejsca (10 pkt)

Kandydat wykonuje skok z odbicia obunóż. Odległość mierzy się od linii startu do najbliższego punktu podparcia. Zawodnik ma trzy próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Punktacja:

- powyżej 210cm - 10pkt.
- 190cm - 209cm - 9pkt.
- 170cm - 189cm - 8pkt.
- 160cm - 169cm - 6pkt.
- 140cm - 159cm - 4pkt.
- poniżej 140cm - 2pkt.

4. Zwinność - Bieg po „kopercie” (10 pkt)

Sposób wykonania: kandydat staje obok chorągiewki A i na sygnał startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę, omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno

dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Punktacja:

- 24,0s i mniej - 10pkt.
- 24,1s - 24,5s - 9pkt.
- 24,6s - 25,0s - 8pkt.
- 25,1s - 25,5s - 7pkt.
- 25,6s - 26,0s - 6pkt.
- 26,1s - 26,5s - 5pkt.
- 26,6s - 27,0s - 4pkt.
- 27,1s - 27,5s - 3pkt.
- 27,6s - 28,0s - 2pkt.
- 28,1s - 28,5s - 1pkt.
- 28,6s i więcej - 0pkt.

II. TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ (maks. 60 pkt)

1. Odbicia piłki sposobem górnym (0 – 10 pkt.)

Kandydat odbija piłkę sposobem górnym nad głową w kole o średnicy 3,60m. Ocenie podlega: ilość odbić oraz technika – pozycja – praca NN przy odbiciu – ustawienie ramion – ustawienie dłoni – wysokość odbicia (min. 1 m nad głową) – koordynacja. Do próby możemy przystąpić trzykrotnie.

30 i więcej	10 pkt
25 – 29	9 pkt
20 – 24	8 pkt
15 – 19	6 pkt
10 - 14	4 pkt
10 i mniej	0 pkt

2. Odbicia piłki sposobem dolnym (0 – 10 pkt.)

Kandydat odbija piłkę sposobem dolnym nad siebie w kole o średnicy 3,60m. Ocenie podlega: ilość odbić oraz technika – pozycja – praca NN przy odbiciu – ustawienie ramion – ustawienie dłoni – wysokość odbicia (min. 1 m nad siebie) – koordynacja. Do próby możemy przystąpić trzykrotnie.

25 i więcej	10 pkt
20 – 24	9 pkt
15 – 19	8 pkt
10 – 14	6 pkt
8 – 9	4 pkt
8 i mniej	0 pkt

3. Atak (0 – 20 pkt.)

Kandydat wykonuje 10 prób ataku z wystawienia. Za każdy dobry atak uczeń otrzymuje 2 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.

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

- b. górna tenisowa szybująca w określoną część 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.

III. PODSUMOWANIE

W sumie za część ogólną i specjalną testu sprawnościowego kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów rekrutacyjnych.

Maksymalna ilość punktów – sprawność ogólna: 40 pkt.

Maksymalna ilość punktów – sprawność specjalna: 60 pkt. Próg zaliczeniowy testu wynosi 60 punktów!!!

Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie egzaminów sprawnościowych odpowiedni sprzęt sportowy (koszulka, spodenki ew. dresy, obuwie halowe zmienne) oraz dokument potwierdzający tożsamość.
