

PILKA SIATKOWA

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 prostopadłe 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 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.

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.

PIŁKA NOŻNA

I. Test sprawności ogólnej:

1. Skok w dal z miejsca.

Wykonanie

Ustawienie w miejscu oznaczonym linią, stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż (rys 1). Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się najlepszy wynik.

Pomiar Miara odległości od linii do tylnej krawędzi pięty w centymetrach.

Sprzęt i pomoce

Taśma miernicza



Ryc 1

Punktacja:

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
220cm i więcej	5	250cm i więcej	5
219cm – 210cm	4	249cm – 240cm	4
209cm – 200cm	3	239cm – 230cm	3
199cm – 190cm	2	229cm – 220cm	2
189cm – 180cm	1	219cm – 210cm	1

Poniżej 180cm	0	Poniżej 210cm	0
---------------	---	---------------	---

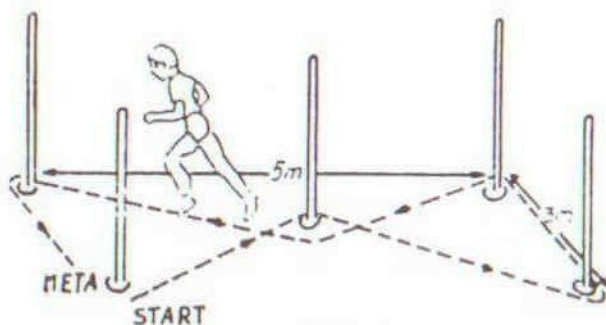
2. Bieg zygzakiem (po kopercie).

Wykonanie

Na wybranym miejscu – oznaczony chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5x3m. Na sygnał gwizdkiem po komendzie „gotów – start – strat wysoki pojedynczo. Bieg sprintem z ominięciem chorągiewek (bez dotknięcia). Bieg w ten sposób jest wykonywany trzy krotnie. Przy omijaniu chorągiewki startowej, zawodnik jest informowany: „jeszcze dwa, jeszcze raz...”. Po trzeciej rundzie (obiegu), dotknięcie chorągiewki startowej powoduje zatrzymanie wskazówki stopera przez mierzącego czas (rys 2)

Pomiar Wykonuje się dwie próby – liczy się lepszy czas. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

Sprzęt i pomoce Tyczki – 5 sztuk, stoper, boisko.



Ryc 2

Punktacja:

DZIE		PCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
22,99s i mniej	5	21,99s i mniej	5
23,00s – 23,99s	4	22,00s – 22,99s	4
24,00s – 24,99s	3	23,00s – 23,99s	3
25,00s – 25,99s	2	24,00s – 24,99s	2
26,00s – 26,99s	1	25,00s – 25,99s	1
27,00s – powyżej	0	26,00s – powyżej	0

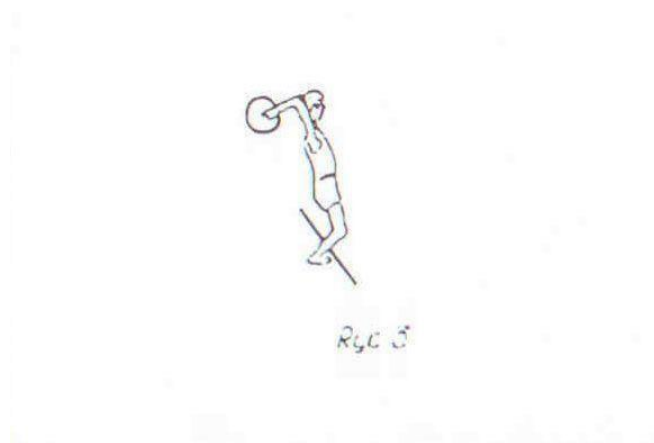
3. Rzut piłką lekarską (2kg – dziewczyny, 3 kg - chłopcy) z miejsca w przód, zza głowy

Wykonanie

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 z przodu (rys. 3) Wykonuje się trzy próby. Liczy się najlepszy.

Pomiar

Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia. Odległość mierzy się z dokładnością do 10 centymetrów.



Punktacja:

DZIEWCZYNY		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKT Y	WYNIK	PUNKTY
9,00m i więcej	5	10,00m i więcej	5
8,99m – 8,00m	4	9,99m – 9,00m	4
7,99m – 7,00m	3	8,99m – 8,00m	3
6,99m – 6,00m	2	7,99m – 7,00m	2
5,99m – 5,00m	1	6,99m – 6,00m	1
4,99 – poniżej	0	5,99 – poniżej	0

- **Test sprawności technicznej z piłki nożnej.**

1. ŻONGLERKA Z PIŁKĄ

Żonglerka piłki nogą – kandydat ma za zadanie w ciągu 30sek. podbić piłkę jak najczęściej razy, na zmianę prawą i lewą nogą. Jeżeli piłka upadnie zawodnik kontynuuje próbę. Liczona jest tylko ilość prawidłowych cykli (prawa-lewa), odbicia po kolei tą samą nogą nie są liczone, ale próba trwa dalej. Podrzut piłki ręką. Start bez komendy.

Punktacja:

LICZBA CYKLI	PUNKTY
Powyżej 50	5
41 – 50	4
31 – 40	3
21 – 30	2
11 – 20	1
Poniżej 10	0

2. KOMPLEKSOWA PRÓBA TECHNIKI

Zawodnik rozpoczyna test od prowadzenia piłki w slalomie między chorągiewkami nogą prawą i lewą dowolną częścią stopy. Po slalomie wykonuje podanie o ławeczkę, wracającą piłkę przyjmuje stopą, prowadząc piłką dowolną nogą omija chorągiewkę stojącą na środku boiska i przemieszcza się do chorągiewki stojącej na 15 metrów od bramki, przed którą wykonuje zwód pojedynczy, po minięciu chorągiewki oddaje strzał na bramkę lewą nogą. Następnie przechodzi do ponownego slalomu między chorągiewkami i na koniec oddaje strzał na bramkę nogą prawą.

Ocena

Ocenić podlega prawidłowe wykonanie techniczne następujących elementów technicznych: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, podanie i przyjęcie piłki, zwód pojedynczy, strzał na bramkę lewą nogą i prawą nogą oraz tempo wykonania zadania.. Za każdy element zawodnik może dostać maksymalnie 1 punkty a minimalnie 0. Za cały test zawodnik może dostać maksymalnie 5 punktów.

Podsumowanie

Łącznie uczestnik testów może uzyskać maksymalnie 25 punktów. 15 punktów z testu sprawności ogólnej i 10 punktów z testu sprawności technicznej z piłki nożnej.