

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OGÓLNEJ I SPECJALNEJ  
DO KLASY SPORTOWEJ PIŁKA SIATKOWA  
ROK SZKOLNY 2018/2019**

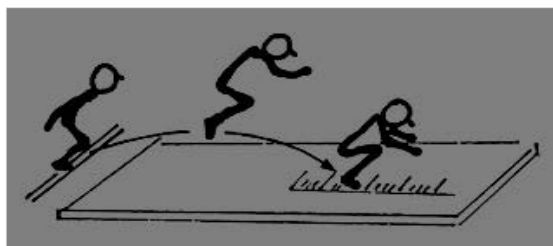
**1. Próba skoczności (skok w dal z miejsca)**

**Wykonanie:** badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

**Ocena:** z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).

**Punktacja:**

| dziewczęta |             | chłopcy |             |
|------------|-------------|---------|-------------|
| punkty     | wynik       | punkty  | wynik       |
| 2          | 83cm-106cm  | 2       | 125cm-142cm |
| 3          | 107cm-146cm | 3       | 143cm-188cm |
| 4          | 147cm-189cm | 4       | 189cm-237cm |
| 5          | 190cm-232cm | 5       | 238cm-283cm |
| 6          | 233cm-249cm | 6       | 284cm-304cm |



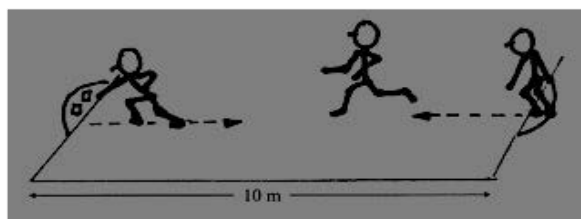
**2. Próba zwinności (bieg wahadłowy 4 x 10 m)**

**Wykonanie:** przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnątrz półkami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2, w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linię startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią 1.

**Ocena:** z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.

**Punktacja:**

| dziewczęta |             | chłopcy |             |
|------------|-------------|---------|-------------|
| punkty     | wynik       | punkty  | wynik       |
| 2          | 16,5s-16,0s | 2       | 16,0s-14,2s |
| 3          | 15,9s-13,8s | 3       | 14,1s-12,2s |
| 4          | 13,7s-11,4s | 4       | 12,1s-10,3s |
| 5          | 11,3s-9,3s  | 5       | 10,2s-8,3s  |
| 6          | 9,2s-8,2s   | 6       | 8,2s-7,0s   |



**3. Próba z piłki siatkowej**

Wielokrotne odbicie piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym, na zmianę, na wysokość minimum 1 m. Próbę wykonuje się na ograniczonej powierzchni koła o średnicy 3,60 m. Ocenie podlegają: technika odbić piłki, postawa siatkarska, umiejętność poruszania się oraz liczba odbić piłki.

**Punktacja:**

Maksymalna ilość zdobytych punktów: 10pkt