WARUNKI PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

kandydatów do klasy pierwszej

IX L.O. im. C.K. Norwida

z programem piłki siatkowej dziewcząt i chłopców

Zasady przeprowadzania prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy sportowej z rozszerzonym programem piłki siatkowej.

Część I. Sprawność specjalna

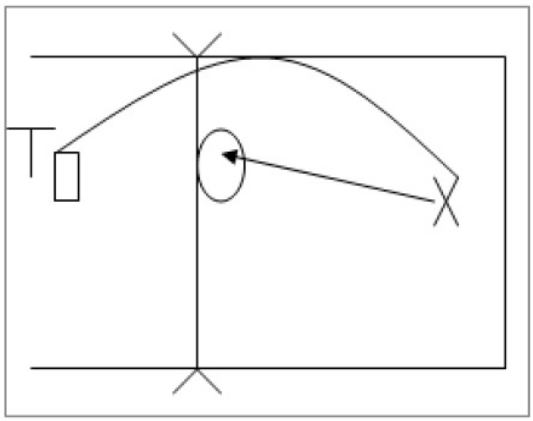
1. Próba techniki odbicia piłki góra - dół w strefach
Boisko do siatkówki dzielimy na 9 równych kwadratów 3x3m oznaczonych kolejno od 0 do 8 (patrz rys.). Ze strefy 0 odbijamy piłkę oburącz górą do strefy 1, wbiegamy za piłką do strefy 1, przyjmujemy oburącz dołem nad sobą w strefie 1 i odbiciem oburącz górnym wracamy do strefy 0. Kolejno przechodzimy przez wszystkie strefy, za każdym razem wracając do strefy 0: 0-1-0-2-0-3-0-4-itd.

Wymagane odbicie w kolejnej strefie, NN w momencie odbicia muszą być w odpowiedniej strefie oraz zachowanie kolejności stref.

3	5	1
7	0	8
2	6	4

Ocenie podlegają dwa elementy: ilość stref, które przejdzie uczestnik oraz zaprezentowane umiejętności techniczno-taktyczne.
10 10pkt
07 8pkt
06 6pkt
05 4pkt
04 3pkt
03 2pkt
02 1pkt
01 0pkt
Np. zawodnik popełnia błąd w strefie 4 (04) – zaliczona zostaje strefa 4. Umiejętności techniczno-taktyczne – 0-10 pkt.

2. Dogranie piłki górą i dołem do trenażera



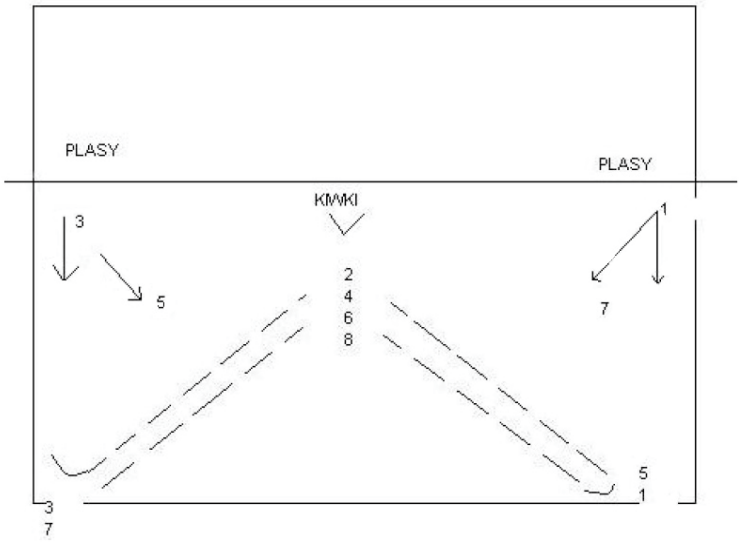
Trener nabija piłki przez siatkę. Zawodnik przemieszczając się do nadlatującej piłki po odbiciu dogrywa ją do obręczy stojaka.
10 dograń oburącz górą, 10 dograń oburącz dołem

Punktacja:
3pkt – piłka wpada do obręczy
2pkt – piłka dotyka obręczy
1pkt – piłka wpada w wyrysowaną strefę (2 m od siatki)
0pkt – pozostałe piłki 0

Po zsumowaniu punkty będą przeliczane w następującej skali:
60-51 – 10pkt
50-41 – 9pkt
40-36 – 8pkt
35-33 – 7pkt
32-30 – 6pkt
29-27 – 5pkt
26-24 – 4pkt
23-21 – 3pkt
20-18 – 2pkt
17-15 – 1pkt
15-0 – 0pkt

3. Próba przyjęcia plasu spod siatki i dogrania do rozgrywającego, zbicie w strefach IV, III i II. W strefie IV i II zbicie po prostej i po przekątnej, w strefie III po przekątnej w prawo i w lewo. Po zakończeniu ataku kandydat przechodzi na drugą stronę boiska celem blokowania.
Ocenie podlegają :
- poruszanie się po boisku 0-5pkt
- dogranie piłki do rozgrywającego 0-5pkt
- przyjęcie zagrywki i dojście do ataku 0-5pkt
- celność ataku 0-5pkt
Punktacja 0-20pkt.

4. Indywidualna technika obrony
Próba polega na obronie piłek plasowanych w strefie I i V (plas po prostej i po przekątnej) oraz podbiciu dorzutki ze strefy III.



1 – obrona plasu po prostej
2 – obrona kiwki
3 – obrona plasu po prostej
4 – obrona kiwki
5 – obrona plasu po skosie
6 – obrona kiwki
7 – obrona plasu po skosie
8 – obrona kiwki
Wszystkie piłki należy dograć do strefy III Ocenie podlega:
- poruszanie się w obronie NN 0-2pkt
- umiejętność dogrania piłki do siatki 0-8pkt
Punktacja 0-10pkt

5. Przyjęcie i zagrywka
Dwóch kandydatów zagrywa z pola zagrywki po dwie serie z lewej i z prawej strony (seria to zagrywka po prostej i po skosie). Dwóch kolejnych kandydatów przyjmuje zagrywkę do strefy III.
Ocenie podlega technika i taktyka indywidualna zagrywki oraz technika i taktyka indywidualna przyjęcia
Skala 0-5 pkt za przyjęcie i 0-5 za zagrywkę
Punktacja 0-10

6. Blok pojedynczy
Próba składa się z dwóch części. Kandydat wykonuje blok w strefie II, III i IV w każdej strefie dwukrotnie. Ocenie podlega technika bloku. Skala ocen 0-5.
W drugiej części próby kandydat wykonuje blok piłki nabijanej z przeciwnej strony siatki w strefie II, III i IV w każdej strefie czterokrotnie. Skala ocen 0-5.

7. Małe gry 3x3 na boisku 4,5x9m, wysokość siatki 2,43m. Ocenie podlegają umiejętności indywidualne techniki i taktyki. Punktacja 0 - 20pkt.

Maksymalna ilość punktów do uzyskania w części I wynosi 90.

Część II. Sprawność ogólna

1. Skok w dal z miejsca
Długość skoku mierzona jest od linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę zawodnika.
Brana pod uwagę jest lepsza z dwóch prób
Punktacja:

>	300cm	6pkt
285	299cm	5pkt
270	284cm	4pkt
255	269cm	3pkt
235	254cm	2pkt
234cm <		1pkt

2. Próba skoczności
Ocenie podlega średnia arytmetyczna z trzech prób:
zasięg R z miejsca (A) [cm]
skok dosiężny R z rozbiegu (B) [cm]
skok dosiężny RR z miejsca (C) [cm]
Śv = A+3B +C
Punktacja:

>	300cm	6pkt
299	289cm	5pkt
288	279cm	4pkt
278	269cm	3pkt
268	259cm	2pkt
258cm <		1pkt

3. Beep test
Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość. Zakończenie testu następuje w momencie rezygnacji z kontynuacji biegu przez ćwiczącego
Punktacja:

>	15.0	6pkt
13.0	15.0	5pkt
11.0	13.0	4pkt
9.0	11.0	3pkt
7.0	9.0	2pkt
7.0	<	1pkt

4. T-test
4 pachołki rozstawione są w kształcie litery T w poziomie co 5 m, w pionie 10 m

```
→→→→→→→
X←←←X←←X
        ↑↓
        ↑↓
        ↑↓
        ↑↓
        ↑↓
        X
```

Bieg przodem do pachołka środkowego, dotknięcie pachołka, krokiem odstawno dostawnym do pachołka lewego, dotknięcie pachołka, krokiem odstawno-dostawnym do pachołka

prawego, dotknięcie pachołka, krokiem odstawno-dostawnym do pachołka środkowego, dotknięcie pachołka, powrót tyłem do linii startu.
Pod uwagę brana jest lepsza z dwóch prób.
Niezaliczenie testu:
Brak dotknięcia pachołka, skrzyżowanie nóg podczas poruszania się, brak ustawienia przodem podczas testu

Punktacja:

<	9,00	6pkt
9,00	9,50	5pkt
9,51	9,90	4pkt
9,91	10,51	3pkt
10,51	11,00	2pkt
11,00	>	1pkt

5. Rzut piłką lekarską 2 kg z pozycji stojącej
Pod uwagę jest brana lepsza z dwóch prób. Dokładność pomiaru +/- 5cm
Punktacja:

>	15.00	6pkt
13.00	14,95	5pkt
11.50	12.95	4pkt
10.00	11.45	3pkt
8.50	9.95	2pkt
8.50	<	1pkt

Film instruktażowy do testów sprawności ogólnej S.O.S.
https://www.youtube.com/watch?v=E65Fb6RKTuY

UWAGA!!!
Kandydaci muszą okazać:
- pisemną zgodę rodziców na udział w testach
- ważne badanie lekarskie od lekarza medycyny sportowej

Kandydaci muszą mieć sprzęt sportowy (koszulka, spodenki, obuwie).
Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni sportowej .

UWAGA!!!
W przypadku nie wyselekcjonowania odpowiedniej grupy kandydatów w dwóch podanych wyżej terminach Dyrekcja IX LO im CK Norwida w Częstochowie zastrzega sobie prawo do wyznaczenia dodatkowego terminu testów sprawnościowych.

Każdy kandydat przystępuje do testów tylko raz. Wyjątek będą stanowić osoby z kontuzją, które po przedstawieniu zwolnienia od lekarza sportowego, przystąpią do testów w innym umówionym terminie.