

Sprawdzian predyspozycji do klasy sportowej o specjalności piłka siatkowa w Zespole Szkół nr 1 w Milanówku, ul. Piasta 14

1. Ocena sprawności ogólnej.

a. Bieg wahadłowy 10 X 5 metrów

- **warunki przeprowadzenia próby:** na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki.
- **sprzęt:** stoper, stojaki. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.
- **sposób wykonania:** badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podpierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0, 1 sekundy.
- **punkty:** o ilości przyznanych punktów decyduje kolejność czasów w zdającej grupie (najlepszy czas to I miejsce i 20 pkt, II miejsce to 19 pkt, III miejsce to 18 pkt, itd..) miejsce poniżej 20 nie jest punktowane.

b. Zasięg w wysoku obunóz 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 obunóz 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
- **punkty:** o ilości przyznanych punktów najlepsze skoki w zdającej grupie (najlepszy skok to I miejsce i 20 pkt, II miejsce to 19 pkt, III miejsce to 18pkt, itd..) miejsce poniżej 20 nie jest punktowane.

2. Ocena sprawności specjalnej.

a. Odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

- **warunki przeprowadzenia próby:** najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu w kole o średnicy 3 metrów.
- **sprzęt:** piłka do piłki siatkowej.
- **sposób wykonania:** badany staje w kole i na sygnał nauczyciela rozpoczyna odbicia piłki na zmianę sposobem oburącz górnym i dolnym. Próba trwa 1 minutę i jest wykonywana tylko 1 raz. Odbicia piłki należy wykonywać przynajmniej 1 metr nad sobą. Oceniana jest technika odbić piłki.
- **punkty:** od 1 do 5 punktów.

b. Zagrywka górna rotacyjna lub szybująca (stacjonarna)

- **warunki przeprowadzenia próby:** w sali gimnastycznej.
- **sprzęt:** piłka do piłki siatkowej.
- **sposób wykonania:** badany staje w polu zagrywki i wykonuje 5 zagrywek przez siatkę zawieszoną na wysokości 2,24 dla dziewcząt i 2,43 dla chłopców. Należy zwrócić uwagę na nie przekraczanie linii końcowej w czasie wykonywania zagrywki (przekroczenie linii to zagrywka nieudana). Piłka ma trafić w pole o wymiarach 6 x 9 metrów . Oceniana jest technika wykonania oraz celność.
- **punkty:** od 1 do 5 punktów.

Maksymalnie można zdobyć 50 punktów.

Uwaga

Kandydatów stawiających się w wyznaczonym terminie na test sprawnościowy obowiązuje posiadanie stroju i obuwia sportowego oraz dokumentu potwierdzającego tożsamość.