**Naborowe testy sprawności fizycznej dla kandydatów
do klasy IV, V oraz uzupełniające do klas sportowych**

**o profilu PIŁKA SIATKOWA**

***Rok szkolny 2023/24***

**Testy sprawności ogólnej:**

1. Próba siły (rzut piłka zza głowy 2kg).

2. Test skocznościowy- skok w dal z miejsca.

3. Zwinność- test 5-10-5.

4. Test koordynacji ( pajacyki 30 sekund).

5. Test siły mięśni brzucha.

6. Test gibkości.

**Dodatkowe pkt. można zdobyć za:**

1. Potencjał- wzrost.
2. Technikę siatkarską specjalną- odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka (ocena ekspercka trenerów).

**Opis wykonania testów sprawności fizycznej.**

1. Próba siły – rzut piłka lekarską 2 kg zza głowy:

**Sposób wykonania:** zawodnik staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz zza głowy. Zawodnik wykonuje 3 próby.



1. Skok w dal z miejsca:

**Sposób wykonania:** zawodnik staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. Zawodnik wykonuje 3 próby.



1. Test 5 10 5

**Sposób wykonania:** zawodnik stoi przodem przy słupku środkowym, na sygnał rusza do wybranego pachołka (bieg 5m w lewo lub prawo) dotyka go, następnie zmienia kierunek biegnie do pachołka oddalonego o 10m dotyka go i wykonuje ostatnią zmianę kierunku dobiega do środkowego pachołka, w tym momencie stoper zostaje zatrzymany. Zawodnik wykonuje 2 próby zaczynając raz w lewą raz w prawą stronę.



1. Test koordynacji ( pajacyki 30 sekund).

**Sposób wykonywania**: zawodnik na sygnał rozpoczyna próbę, przez 30 sekund musi wykonać jak największą ilość pajacyków.

1. Test siły mięśni brzucha

**Sposób wykonywania**: zawodnik na sygnał rozpoczyna próbę, przez 30 sekund musi wykonać jak największą ilość powtórzeń skłonów z leżenia do siadu, ręce za głową.

1. Test gibkości.

**Sposób wykonywania**: zawodnik staje tak by stopy były zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, sięgając jak najniżej palcami rąk. Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

**Dodatkowe punkty, które można uzyskać:**

1. Potencjał – wzrost.
2. Technika specjalna piłki siatkowej- ocenie eksperckiej podlegają takie elementy jak:
* technika odbicia sposobem oburącz górnym
* technika odbicia sposobem oburącz dolnym
* technika wykonania zagrywki

|  |  |
| --- | --- |
| **Punktacja prób sprawności dla klas IV-VI** | **Punkty dodatkowe** |
| **Pkt.** | Rzut piłką 2kg | Skok w dal | Test 5-10-5 | Test koordynacji | Test mm. brzucha | Gibkość | **Wzrost** | **Technika siatkarska** |
| **1** | ≤ 1 m | ≤ 90 cm | ≥ 7,5 s | ≤ 15 | ≤ 5 | Palce dotykają kolan | **≤125** | **Ocena ekspercka trenerów prowadzących testy naborowe** |
| **2** | ≤ 1,5 m | ≤ 120 cm | ≤ 7 s | ≤ 16-20 | ≤ 10 | Palce dotykają piszczeli | **≤135** |
| **3** | ≤ 2 m | ≤ 130 cm | ≤ 6,5 s | ≤ 21-25 | ≤ 15 | Palce dotykają kostek | **≤145** |
| **4** | ≤ 2,5 m | ≤ 140 cm | ≤ 6 s | ≤ 26-30 | ≤ 20 | Palce dotykają podłogi | **≤160** |
| **5** | ≥ 3 m | ≥ 160 cm | ≤ 5,5 s | ≥ 31 | ≥ 25 | Dłonie na podłodze | **≥165** |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Punktacja prób sprawności dla klas VII-VIII** | **Punkty dodatkowe** |
| **Pkt.** | Rzut piłką 2kg | Skok w dal | Test 5-10-5 | Test koordynacji | Test mm. brzucha | Gibkość | **Wzrost (cm)** | **Technika siatkarska** |
| **1** | ≤ 3,5 m | ≤ 100 cm | ≥ 7,5 s | ≤ 15 | ≤ 5 | Palce dotykają kolan | **≤ 140**  | **Ocena ekspercka trenerów prowadzących testy naborowe** |
| **2** | ≤ 4,5 m | ≤ 120 cm | ≤ 7 s | ≤ 16-19 | -≤ 10 | Palce dotykają piszczeli | **≤150** |
| **3** | ≤ 5 m | ≤ 130 cm | ≤ 6,5 s | ≤ 20-29 | ≤ 15 | Palce dotykają kostek | **≤155** |
| **4** | ≤ 5,5 m | ≤ 140 cm | ≤ 6 s | ≤ 30-39 | ≤ 20 | Palce dotykają podłogi | **≤165** |
| **5** | ≥ 6 m | ≥ | ≤ 5,5 s | ≥40 | ≥ 25 | Dłonie na podłodze | **≥175** |

**Maksymalnie można zdobyć ze wszystkich testów sprawności łącznie 30 pkt**

**Dodatkowych punktów można uzyskać maksymalnie 20:**

* **15 pkt. za technikę siatkarska (ocena ekspercka)**
* **5 pkt. za potencjał wzrostowy**

**O kolejności przyjęcia do klasy sportowej o profilu piłki siatkowej, decydować będzie ilość zdobytych pkt. w danym roczniku.**

**Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie testów sprawnościowych odpowiedni sprzęt sportowy (obuwie sportowe, strój sportowy).**