PUNKTACJA DLA SIATKAREK

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:

>	242cm	6pkt
218	241cm	5pkt
194	217cm	4pkt
170	193cm	3pkt
146	169cm	2pkt
145 cm <		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:

>	285cm	6pkt
275	284cm	5pkt
265	274cm	4pkt
255	264cm	3pkt
244	254cm	2pkt
243cm >		1pkt

3. Beep test

Jest to test 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.

>	14.0	6pkt
12.0	14.0	5pkt
10.0	12.0	4pkt
8.0	10.0	3pkt
6.0	8.0	2pkt
6.0 <		1pkt

4. T-test

4 Pachołki rozstawione są w kształcie litery T w poziomie co 5m, i pionie 10m

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

<	10.25	6pkt
11.21	10.26	5pkt
12.17	11.22	4pkt
13.13	12.18	3pkt
14.09	13.14	2pkt
14.08 >		1pkt

5. Rzut piłką lekarską 2 kg z pozycji stojącej

Pod uwagę jest brana lepsza z dwóch prób. Dokładność pomiaru +/- 5 cm

Punktacja:

>	13.65cm	6pkt
11.85	13.60cm	5pkt
10.25	11.80cm	4pkt
8.65	10.20cm	3pkt
7.05	8.60cm	2pkt
7.00 <		1pkt

INFORMACJE DODATKOWE

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 badania 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, przystępują do testów w innym umówionym terminie.

UWAGA !!!
Maksymalna ilość punktów z części SPRAWNOŚĆ SPECJALNA **90 pkt**
Maksymalna ilość punktów z części SPRAWNOŚĆ OGÓLNA **30 pkt**
SUMA= 120 PKT

PRÓG PRZYJĘCIA DO KLASY SPORTOWEJ WYNOSI 90 PKT