

## WARUNKI PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

kandydatów do klasy pierwszej

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

z programem piłki siatkowej chłopców

9.06. godz. 18<sup>00</sup> Przeprowadzenie prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy pierwszej z programem piłki siatkowej z Częstochowy i okolicznych miejscowości.

10.06. godz. 11<sup>00</sup> Przeprowadzenie prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy pierwszej z programem piłki siatkowej z kraju.

HALA IX LO im. C.K.Norwida

Zasady przeprowadzania prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy sportowej z rozszerzonym programem piłki siatkowej lub koszykówki /dotyczy chłopców/

Przeprowadzenie prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy sportowej

**UWAGA!**

Do testu sprawnościowego można przystąpić tylko jeden raz.

### 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 góra 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

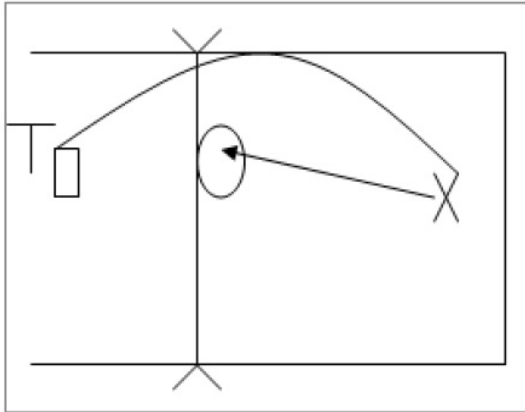
03 2pkt

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 górną 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 górną, 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, zbiecie w strefach IV, III i II. W strefie IV i II zbiecie 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

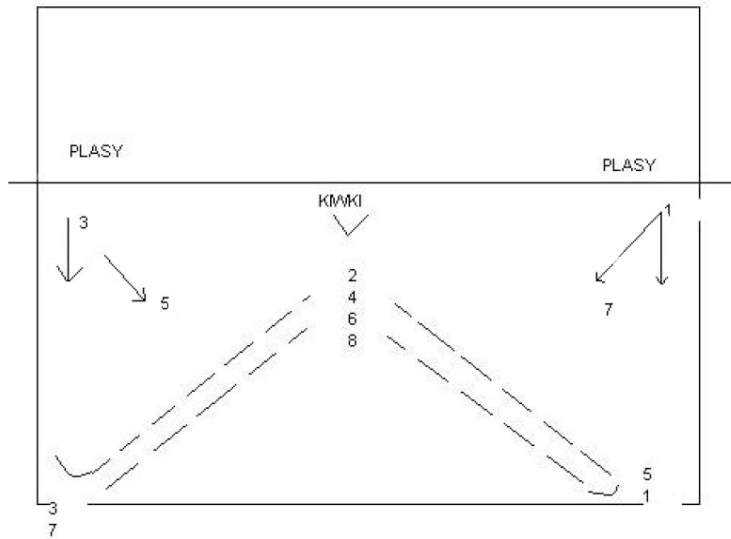
- przyjęcie zagrywki i dojście do ataku 0-5pkt

- 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]

$$\bar{S}_v = A + 3B + C$$

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.