

**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE DO KLASY SPORTOWEJ
SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. BOHATERÓW WESTERPLATTE W BIELSKU-BIAŁEJ
NA ROK SZKOLNY 2026/2027 DYSCYPLINA KIERUNKOWA: PIŁKA SIATKOWA
(opracowane na podstawie warunków ustalonych przez Polski Związek Piłki Siatkowej)**

1. Skok w dal z miejsca
2. Bieg wahadłowy 10 x 5 m
3. Rzut piłeczką palantową
lub
4. Rzut oburącz znad głowy piłką lekarską 1 kg (dzieci kl. III, dziewczęta kl. IV) lub 2 kg (chłopcy kl. IV, dzieci kl. V)

Dodatkowe pkt. można zdobyć za:

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

Opis prób sprawnościowych:

SKOK W DAL Z MIEJSCA

Próby wykonujemy w sali gimnastycznej. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku.

Sprzęt: podziałka centymetrowa

Sposób wykonywania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równoległe 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. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza.

Wynik:

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 podparcia się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiega poślizgom. Próbę wykonuje się jeden dwa razy.

Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m), z dwóch pomiarów z dokładnością do 0, 1 sekundy notuje się najkrótszy.

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

Warunki przeprowadzenia próby: Rzutnia: Składa się z (1) rozbieżni, (2) linii wyrzutu i (3) pola rzutów. Rozbieżnia powinna mieć szerokość 2-4 m. Jej długość powinna umożliwiać swobodne rozwinięcie optymalnej prędkości. Linia wyrzutu jest linią prostą o szerokości 5 cm.

Sprzęt: piłka palantowa 80 g

Sposób wykonania: Rzut ważny i rzut nieważny. Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny - lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakiegokolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika. Próbę wykonuje się 3-krotnie.

Wynik Z trzech wykonanych rzutów notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 m.

Uwaga!- należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłeczka palantowa nie uderzyła żadnej osoby!

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBURĄCZ W PRZÓD ZNAJ GŁOWY- 1-2 kg

Warunki przeprowadzenia próby: rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu

Sposób wykonania: Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Badany z ugiętych kolan, z mocnym wychyleniem tułowia w tył wykonuje wyrzut piłki oburącz w przód. Badany w czasie próby nie może nadepnąć i przekroczyć stopami linii startowej.

Sprzęt: taśma miernicza, piłka lekarska 1kg

Wynik: Badany wykonuje 3 próby rzutu, notuje się najdłuższy rzut z dokładnością do 10 cm.

Uwaga!- należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby!

PUNKTY DODATKOWE

Obok wyżej wymienionych prób sprawności fizycznej kandydat otrzymuje punkty z ceny eksperckiej (odbicia sp. oburącz górnym i dolnym lub naprzemienne odbicia piłki sp. oburącz górnym i dolnym – w klasach młodszych dopuszcza się chwytaki zamiast odbić) oraz za wzrost.

Punkty przydzielane są wg tabeli (zał. 1) – dziewczęta, (zał. 2) - chłopcy

SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ SIATKARSKA- ODBICIA SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM

(dla dzieci 9 -10 lat dopuszczalne jest zastąpienie odbić rzutami oburącz i chwytami piłki)

Sposób wykonania: Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonaniu odbić sposobem górnym i dolnym lub górnym i dolnym na przemian (kl. IV-V). W kl. III odbicia można wymienić na rzuty oburącz.

Sprzęt: piłki do mini siatkówki

Wyniki: oceny dokonuje trener ustalając czas wykonania próby

Za technikę siatkarską (ocena ekspercka) można uzyskać max 10 pkt.

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).

Za. 1

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT

Do klasy IV - VI Szkoły Podstawowej

Punkty	Wzrost [cm]	Skok w dal z miejsca [cm]	Rzut p. palantową [m]	Bieg wahadłowy 10 x 5m [s]	Rzut p. lekarską 1-2 kg [m]
1	140,0	91	12,0	22,60	2.5
2	141,5	96	13,5	22,45	2.6
3	143,0	100	15,0	22,30	2.7
4	144,5	105	16,5	22,15	2.8
5	146,0	109	18,0	22,00	2.9
6	147,5	114	19,5	21,85	3.0
7	149,0	118	21,0	21,70	3.1
8	150,5	123	22,5	21,55	3.2
9	152,0	127	24,0	21,40	3.3
10	153,5	132	25,5	21,25	3.4
11	155,0	136	27,0	21,10	3.5
12	156,5	141	28,5	20,95	3.6
13	158,0	145	30,0	20,80	3.7
14	159,5	150	31,5	20,65	3.8
15	161,0	154	33,0	20,50	3.9
16	162,5	159	34,5	20,35	4.0
17	164,0	163	36,0	20,20	4.1
18	165,5	168	37,5	20,05	4.2
19	167,0	172	39,0	19,90	4.3
20	168,5	177	40,5	19,75	4.4
21	170,0	181	42,0	19,60	4.5
22	171,5	186	43,5	19,45	4.6
23	173,0	190	45,0	19,30	4.7
24	174,5	195	46,5	19,15	4.8
25	176,0	199	48,0	19,00	4.9

Zał. 2

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CHŁOPCÓW

Do klasy IV - VI Szkoły Podstawowej

Punkty	Wzrost [cm]	Skok w dal z miejsca [cm]	Rzut p. palantową [m]	Bieg wahadłowy 10 x 5m [s]	Rzut p. lekarską 1-2 kg [m]
1	138,0	110	24,0	21,00	3.5
2	139,5	115	25,5	20,85	3.6
3	141,0	120	27,0	20,70	3.7
4	142,5	125	28,5	20,55	3.8
5	144,0	130	30,0	20,40	3.9
6	145,5	135	31,5	20,25	4.0
7	147,0	140	33,0	20,10	4.1
8	148,5	145	34,5	19,95	4.2
9	150,0	150	36,0	19,80	4.3
10	151,5	155	37,5	19,65	4.4
11	153,0	160	39,0	19,50	4.5
12	154,5	165	40,5	19,35	4.6
13	156,0	170	42,0	19,20	4.7
14	157,5	175	43,5	19,05	4.8
15	159,0	180	45,0	18,90	4.9
16	160,5	185	46,5	18,75	5.0
17	162,0	190	48,0	18,60	5.1
18	163,5	195	49,5	18,45	5.2
19	165,0	200	51,0	18,30	5.3
20	166,5	205	52,5	18,15	5.4
21	168,0	210	54,0	18,00	5.5
22	169,5	215	55,5	17,85	5.6
23	171,0	220	57,0	17,70	5.7
24	172,5	225	58,5	17,55	5.8
25	174,0	230	60,0	17,40	5.9