

**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU
SIATKARSKIM**
(IV klasa szkoły podstawowej)

I. MIEJSCE:

- Sala gimnastyczna lub boisko ORLIK
 - Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe dla wszystkich uczestników.

II. ILOŚĆ TRENERÓW/NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

- Minimum 3 osoby

III. KOLEJNOŚĆ WYKONYWANIA TESTÓW:

1. Pomiar wysokości ciała
2. Skok w dal z miejsca
3. Bieg wahadłowy 10x5 metrów
4. Rzut piłeczką palantową
5. Ocena ekspercka – naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym (dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwydami).

IV. HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 5
4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom.

V. INFORMACJE OGÓLNE:

1. Piłki
 - do oceny eksperckiej używamy piłki - rozmiar 4

VI. PUNKTACJA:

1. Pomiar wysokości ciała: Tabela norm
 2. Skok w dal z miejsca: Tabela norm
 3. Bieg wahadłowy: Tabela norm
 4. Rzut piłeczką palantową: Tabela norm
 5. Ocena ekspercka (test obowiązkowy)
 - Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 25.
- ➔ Uczeń poddany jest ocenom w 5 kategoriach - skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy 10x5 metrów, rzut piłeczką palantową, pomiar wysokości ciała, ocena ekspercka.
- ➔ Pod uwagę brana jest najwyższa suma punktów z 4 kategorii (odrzuca się najniższy wynik).
- ➔ Po odrzuceniu najniższego z pięciu wykonanych testów uczniowie mogą maksymalnie zdobyć 100 punktów.
- ➔ Minimalny próg potrzebny do zaliczenia testu wynosi 20 punktów.
- ➔ Do klasy zostaną zakwalifikowani uczniowie, którzy uzyskali najwięcej punktów i osiągnęli minimum.

TABELA NORM

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT				
Do klasy IV Szkoły Podstawowej				
Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową	Bieg wahadłowy 10 x 5m
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	140,0	91	12,0	22,60
2	141,5	96	13,5	22,45
3	143,0	100	15,0	22,30
4	144,5	105	16,5	22,15
5	146,0	109	18,0	22,00
6	147,5	114	19,5	21,85
7	149,0	118	21,0	21,70
8	150,5	123	22,5	21,55
9	152,0	127	24,0	21,40
10	153,5	132	25,5	21,25
11	155,0	136	27,0	21,10
12	156,5	141	28,5	20,95
13	158,0	145	30,0	20,80
14	159,5	150	31,5	20,65
15	161,0	154	33,0	20,50
16	162,5	159	34,5	20,35
17	164,0	163	36,0	20,20
18	165,5	168	37,5	20,05
19	167,0	172	39,0	19,90
20	168,5	177	40,5	19,75
21	170,0	181	42,0	19,60
22	171,5	186	43,5	19,45
23	173,0	190	45,0	19,30
24	174,5	195	46,5	19,15

25	176,0	199	48,0	19,00
----	-------	-----	------	-------