



Piłka siatkowa

I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

Miejsce: Sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 8 w Siemianowicach Śląskich.

Termin:

21.04.2021 r. godzina 16:00

28.04.2021 r. godzina 16:00

11.06.2021 r. godzina 16:00 (termin uzupełniający)

II. Test sprawnościowy

Bieg na dystansie 12m : Na hali odmierzona i oznaczona linia startu i mety – odległość 12m. Start z pozycji wysokiej na sygnał „start”. Uczeń biegnie do półmetka, który znajduje się w odległości 6m od linii startu, okrąży go i biegnie do mety, próbę wykonujemy 2 razy. Czas jest mierzony z dokładnością do 1/10s (wcześniejszy pokaz i objaśnienie).

RODZAJ KONKURENCJI	WARTOŚĆ	PUNKTACJA
Bieg ze zmianą kierunku <u>BIEG NA DYSTANSIE 12M</u>	5.0 – 6.0sek.	6
	6.0 – 6.5sek.	5
	6.5 – 7.0sek.	4
	7.0 – 7.5sek.	3
	7.5 – 8.0sek.	2
	powyżej 8.0sek	1

Skok w dal z miejsca : z wyznaczonego miejsca wykonujemy skok w dal obunóż poprzedzony 1 lub 2 zamachami przygotowawczymi. Rezultat mierzymy taśmą mierniczą z dokładnością co do 1 cm.

RODZAJ KONKURENCJI	WARTOŚĆ (cm)	PUNKTACJA
Siła eksplozywna kończyn dolnych <u>SKOK W DAL Z MIEJSCA</u>	Powyżej 120 cm	6
	120 - 110	5
	109 - 100	4
	99 - 90	3
	89 - 80	2
	Poniżej 79	1

Podrzut pionowy piłki nad siebie: Uczeń stojąc w postawie rozkroczonej podrzuca w sposób dowolny piłkę nad siebie a następnie ją ma chwycić (bez upadku). Każdy z ćwiczących podrzuca piłkę 6 razy. Każdy podrzut zakończony chwytem piłki (bez upadku) to 1 pkt. Nie ma znaczenia w jaki sposób zostanie podrzuczona i chwycona piłka. Cała próba poprzedzona jest pokazem przez trenera.

RODZAJ KONKURENCJI	WARTOŚĆ	PUNKTACJA
CZUCIE PIŁKI - koordynacja	6	6
	5	5
<u>Podrzut piłki zakończony chwytem</u>	4	4
	3	3
	2	2
	1	1

III. Trener przeprowadzający test : mgr Alan Polok, mgr Wiesław Marcinkowski

IV. Informacje dodatkowe

Informujemy, że dzieci będące w klasie sportowej musi przejść obowiązkowe badania lekarskie przeprowadzone przez lekarza medycyny sportowej pod kontem uprawiania do konkretnej dyscypliny.

Klas sportowa tworzona jest przy współpracy z klubem MUKS Michałkowice w Siemianowicach Śląskich. Zapisanie dziecka do klasy sportowej wiąże się z zapisaniem dziecka do klubu oraz przestrzeganiem statutu tego klubu.