



## Piłka siatkowa

### I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

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

Termin:

19.04.2023 16.00 - 17.00 sala gimnastyczna SP8

26.04.2023 16.00 - 17.00 sala gimnastyczna SP8

13.06.2023 16.00 - 17.00 sala gimnastyczna SP8 (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
<b>BIEG NA DYSTANSIE 12M</b>	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
<b>SKOK W DAL Z MIEJSCA</b>	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 podrzuciona i chwycona piłka. Cała próba poprzedzona jest pokazem przez trenera.

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

**III. Trener przeprowadzający test :** mgr Alan Polok, mgr Maciej Gawron

#### **IV. Informacje dodatkowe**

Informujemy, że dzieci będące w klasie sportowej musi przejść obowiązkowe badania lekarskie pod kątem uprawiania konkretnej dyscypliny.

Klasa sportowa tworzona jest przy współpracy z klubem MUKS Michałkowice w Siemianowicach Śląskich. Zapisanie dziecka do klasy sportowej wiąże się z zapisaniem dziecka do klubu.