

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Za testy z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie maksymalnie 100 pkt.

UWAGA !

- Na ogólną ocenę (maksymalnie 100 punktów) składa się suma punktów z 3 najlepszych prób plus punkty uzyskane z oceny eksperckiej.
- Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.
- Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.
- Każdorazowo bierzemy pod uwagę wiek kalendarzowy.
- W przypadku dzieci z roczników młodszych punkty uzyskane dla wieku kalendarzowego.

SKOK W DAL Z MIEJSCA.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do lądowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne.
- **Sprzęt:** podziałka centymetrowa
- **Sposób wykonywania:** Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle 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. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

BIEG WAHADŁOWY 10 x 5 METRÓW.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długość 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 podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWA

- **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 (od kilku metrów dla najmłodszych do kilkunastu dla starszej młodzieży). Nawierzchnia musi być równa i nieśliska. Powyższe warunki znakomicie spełnia rozbieżnia do rzutu oszczepem, ale nie jest ona konieczna. Dzieci i początkujący mają tendencję do nadmiernego

wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się na skuteczność rzutu. Dlatego niekiedy warto ograniczyć długość rozbieżni, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo – dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca rzut. 2) Linia wyrzutu jest linią prostą o szerokości 5 cm. Jeśli korzystamy z rzutni oszczepem, należy zastąpić linię w kształcie łuku linią prostą, rysując ją kredą lub wyklejając taśmą. 3) Pole rzutów powinno być względnie równą płaszczyzną, najlepiej trawiastą. Pole rzutów nie musi być ograniczone z boku lub w kierunku rzutu, a jedynie linią wyrzutu od strony rozbieżni. Zatem piłka nie musi upaść wewnątrz jakiegoś wyznaczonego sektora rzutów (jak np. przy rzucie oszczepem czy dyskiem). Naturalne granice stanowią tu rozmiary boiska lub in. terenu. Na polu rzutów w osi długiej rozbieżni, pod kątem prostym do linii końcowej układa się taśmę mierniczą, obok której umieszcza się znaczniki odległości, np., co 5 m. Wielkość pola rzutów i długość taśmy mierniczej muszą być dostosowane do przewidywanych odległości uzyskiwanych przez zawodników. W przypadku najsprawniejszych dzieci i młodzieży są to rzuty nawet 60-metrowe i dalsze.

- **Sprzęt:** piłka palantowa 80 g – dla dzieci do 11 roku życia; 150 g – dla dzieci starszych; przynajmniej 3 sztuki. Miara odpowiedniej długości (20-100 m). Znaczniki odległości.
- **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 jakkolwiek 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. Pomiar odległości: Sędziowie mierzący odległość są równomiernie, co kilkanaście metrów rozstawieni w polu rzutów i obserwują lot piłki. Rozstawienie wzdłuż całego pola jest bardzo ważne i ułatwia sprawny odczyt wyników, ponieważ z reguły uzyskiwane odległości są bardzo zróżnicowane. Wynik odczytuje ten sędzia, który znajduje się najbliżej upadającej piłki. Sędzia ustala miejsce upadku piłki. Potem ocenia wzrokowo odległość po kątem prostym względem rozłożonej miary. Jeśli piłka spadła w dość dużej odległości od miary, należy do niej podejść w celu prawidłowego odczytu. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0, 5 m.

OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM

- dla dzieci w wieku 10-12 lat dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** piłka do siatkówki.
- **Sposób wykonania:** Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener.
- **Ocenię podlegają takie elementy jak:**
 1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyt i wyrzuty w klasach młodszych)
 2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyt i wyrzuty w klasach młodszych)
 3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
 4. zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)
 5. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie sięOcenię od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 25 p-ów).