

**Próba sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów dla kandydatek  
do Liceum Ogólnokształcącego im. Wojska Polskiego  
w Nowym Dworze Mazowieckim  
po szkole podstawowej (piłka siatkowa dziewcząt)**

Maksymalna liczba punktów, jaką można uzyskać z egzaminu sprawnościowego, wynosi 100.

Kandydatka musi uzyskać **minimum 50 pkt.**

Punkty będą przyznawane wg poniższej tabeli:

<b>Dziewczęta:</b>									
<b>CECHY SOMATYCZNE</b>		<b>UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNE</b>		<b>UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE</b>		<b>RZUT P. LEK 2 KG</b>		<b>T - TEST</b>	
<b>WZROST w cm</b>	<b>Pkt.</b>	<b>SKOCZNOŚĆ cm</b>	<b>Pkt.</b>	<b>OCENA</b>	<b>Pkt.</b>	<b>ODLEGŁOŚĆ m</b>	<b>Pkt.</b>	<b>CZAS s</b>	<b>Pkt.</b>
do 160	<b>2</b>	do 253	<b>2</b>	1	0	do 6,90	<b>2</b>	powyżej 14,3	<b>2</b>
161– 162	<b>3</b>	254 – 257	<b>3</b>	2	3	7,0 – 7,30	<b>3</b>	14,2 – 13,9	<b>3</b>
163 – 164	<b>4</b>	258– 261	<b>4</b>	3	5	7,40– 7,70	<b>4</b>	13,8– 13,5	<b>4</b>
165 – 166	<b>6</b>	262 – 265	<b>6</b>	4	10	7,80 – 8,10	<b>6</b>	13,4 – 13,1	<b>6</b>
167– 168	<b>8</b>	266– 269	<b>8</b>	5	15	8,20 – 8,50	<b>8</b>	13,0 – 12,8	<b>8</b>
169 –170	<b>9</b>	270 – 273	<b>9</b>	6	20	8,60 – 8,90	<b>9</b>	12,7– 12,4	<b>10</b>
171– 172	<b>10</b>	274 – 277	<b>10</b>			9,0 – 9,30	<b>10</b>	12,3– 12,0	<b>12</b>
173 – 175	<b>12</b>	278– 281	<b>12</b>			9,40 – 9,70	<b>12</b>	12,1– 11,9	<b>14</b>
176 - 179	<b>14</b>	282 - 285	<b>14</b>			9,80 - 10,10	<b>14</b>	11,8- 11,5	<b>16</b>
180 - 181	<b>16</b>	286 - 289	<b>16</b>			10,20– 10,50	<b>16</b>	11,4 – 11,1	<b>18</b>
182 - 183	<b>18</b>	290 - 294	<b>18</b>			10,60 - 10,90	<b>18</b>		
Powyżej 184	<b>20</b>	Powyżej 295	<b>20</b>		<b>20</b>	Powyżej 11	<b>20</b>	Poniżej 11,0	<b>20</b>

UWAGA: umiejętności techniczne obejmują: podstawowe elementy techniki piłki siatkowej i umiejętność wykorzystania ich w grze (pod uwagę bierzemy: odbicia dolne- górne , atak , zagrywka, poruszanie się po boisku).

**Na egzaminie sprawnościowym obowiązuje strój sportowy: koszulka, spodenki (lub dres) oraz obuwie sportowe.**

Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu **22 maja 2019 r. od godz. 9.00.** w sali gimnastycznej Liceum Ogólnokształcącego im. Wojska Polskiego w Nowym Dworze Mazowieckim ul. Chemików 1

Z egzaminu sprawnościowego są zwolnione reprezentantki kadry wojewódzkiej i wyżej.

## **OPIS PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH**

**1. ZWINNOŚĆ – T-Test-** 4 pachołki rozstawione w kształcie litery T w poziomie co 5 m, w pionie 10 m  
Sposób wykonania: Test rozpoczynamy z punktu A. Na sygnał kandydat biegnie przodem w kierunku punktu B dotykając pachołka lewą dłonią, biegnie krokiem dostawnym ( nie krzyżując nóg ) w stronę punktu C, dotyka pachołka prawą dłonią, biegnie krokiem dostawnym w kierunku punktu D dotyka pachołka lewą dłonią, biegnie krokiem dostawnym w kierunku punktu B dotyka pachołka dłonią, biegnie tyłem w kierunku punktu A przekraczając go. Moment przekroczenia punktu A jest sygnałem do zatrzymania czasu. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera zapisujemy z dokładnością 0,05 sek.

### **2. SIŁA RAMION – Rzut piłką lekarską 2 kg znad głowy w przód**

Sposób wykonania: Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Sposób pomiaru odległości podobny jak w rzucie piłeczką palantową. Dokładność pomiaru -10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm .

### **3. ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU**

Sposób wykonania: Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszanej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne