

Test naboru do siatkarskiej klasy sportowej Gimnazjum nr 2 im. Stanisława Ligonia w Orzeszu. rok szkolny 2014/2015

1. Test oceniający siłę eksplozywną kończyn dolnych – skok w dal z miejsca.

Przybory: taśma miernicza, linia odbicia wyznaczona na parkiecie

Przebieg próby: badany wykonuje skok w dal z postawy stojąc w małym rozkroku, stopy ustawione równolegle, palce przed linią, ugięcie kolan, przeniesienie kończyn górnych dołem w tył przez energiczny zamach w przód z równoczesnym wyprostem kończyn dolnych następuje odbicie od podłoża i skok na maksymalną odległość, lądowanie na obie stopy. Próba jest wykonywana dwukrotnie, liczy się lepszy wynik.

Wynik: odległość skoku dłuższego mierzona od linii odbicia do miejsca zetknięcia tylnego brzegu pięty z dokładnością 1 cm, punktowane w skali 0-10 punktów.

2. Test oceniający siłę dynamiczną obręczy barkowej, grzbietu i brzucha – rzut piłką lekarską oburącz z klęku prostego.

Przybory: piłka lekarska 1kg, taśma miernicza, materac

Przebieg próby: badany w klęku obunóż na środku materaca (środek wyznaczony linią)

wykonuje rzut piłką lekarską oburącz zza głowy. Po rzucie może zostać wykonany pad w przód. Próba powtarzana jest trzykrotnie.

Wynik: odległość uzyskana w najlepszym rzucie, mierzona od linii na materacu do miejsca pierwszego kontaktu piłki z podłożem, punktowane w skali 0-10 punktów.

3. Ogólna ocena umiejętności operowania piłką do siatkówki – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą.

Przybory: piłki do siatkówki, linie wyznaczające pole poruszania się

Przebieg próby: Badany wykonuje odbicia piłki sposobem górnym i sposobem dolnym naprzemiennie nad sobą na ograniczonej powierzchni (kolo o średnicy 3,5m).

Wynik: ocenę stanowi jakość prezentowanej przez badanego techniki wykonania odbić sposobem górnym i sposobem dolnym w skali od 0-10 punktów.

4. Ocena umiejętności zagrywki piłki sposobem górnym – zagrywka przez siatkę.

Przybory: boisko do siatkówki, piłki do siatkówki

Przebieg próby: Badany wykonuje trzykrotnie zagrywkę sposobem górnym w odległości 7m od siatki. Siatka na wysokości: dziewczęta 215cm, chłopcy 235cm.

Wynik: ocenę stanowi jakość prezentowanej przez badanego zagrywki oraz jej skuteczność w skali od 0-10 punktów.