



Testy sprawnościowe do klasy sportowej - klasa 4 – piłka siatkowa składają się z czterech prób/pomiarów

1. Punktowane są: wysokość ciała, wyskok dosiężny z rozbiegu, rzut piłką lekarską (2 kg) w pozycji „krzeselkowej” z oparciem plecami o ścianę oraz ocena ekspercka.
2. Pomiar wzrostu dokonywany jest bez obuwia.
3. Ocena ekspercka – naprzemienne odbicia sposobem obręcz górnym i dolnym.

Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem obręcz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu obręcz dołem nad sobą do odbić obręcz górą, potem obręcz 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:

- technika odbicia sposobem obręcz górnym
- technika odbicia sposobem obręcz dolnym
- ciągłość odbicia

Ocena od 1 do 10 punktów to suma wyżej wymienionych elementów

4. Dziecko może zdobyć maksymalnie 10 punktów za każdy pomiar, co daje łączną sumę 40 punktów
- 5.. Warunkiem kwalifikacji jest uzyskanie przez kandydata co najmniej 8 punktów

Wiek (lat)	Wzrost (cm)		PKT	Wysok osiągnięty (cm)		Rzut piłką lekarską 2 kg	
	Dziewczęta	Chłopcy		Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy
10	143	141	1	225	225	2,8	3
11	147	146	2	235	235	3,5	3,5
12	152	152	3	250	250	4,3	4,2
13	158	159	4	260	265	5,1	5
14	165	167	5	270	280	5,6	6
15	171	176	6	280	295	6,1	6,7
≤16	176	186	7	290	310	6,5	7,4
	180	191	8	300	320	6,9	8
	184	195	9	305	330	7,2	8,5
	< 188	< 200	10	< 310	< 340	< 7,5	9