**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU SIATKARSKIM**

***(IV klasa szkoły podstawowej)***

1. **MIEJSCE:**
* Sala gimnastyczna lub boisko ORLIK

(Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe dla wszystkich uczestników.)

1. **ILOŚĆ TRENERÓW/NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:**
* Minimum 3 osoby
1. **KOLEJNOŚĆ WYKONYWANIA TESTÓW:**

1. Pomiar wysokości ciała

2. Skok w dal z miejsca

3. Bieg wahadłowy 10x5 metrów

4. Rzut piłeczką palantową

5. Ocena ekspercka – naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym (dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami).

1. **HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:**

1. Rejestracja kandydatów

2. Omówienie z kandydatami testów i zasad

3. Początek testów 1- 5

4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom.

1. **INFORMACJE OGÓLNE:**

1. Piłki

* + - do oceny eksperckiej używamy piłki - rozmiar 4

1. **PUNKTACJA:**

1. Pomiar wysokości ciała: Tabela norm

2. Skok w dal z miejsca: Tabela norm

3. Bieg wahadłowy:Tabela norm

4.Rzut piłeczką palantową: Tabela norm

5. Ocena ekspercka (test obowiązkowy)

* + - Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodnikóww skali 1–25.
* Uczeń poddany jest ocenom w 5 kategoriach - skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy 10x5 metrów, rzut piłeczką palantową, pomiar wysokości ciała, ocena ekspercka.
* Pod uwagę brana jest najwyższa suma punktów z 4 kategorii (odrzucany jest najsłabszy wynik).
* Po odrzuceniu najsłabszego z pięciu wykonanych testów uczniowie mogą maksymalnie zdobyć 100 punktów.
* Minimalny próg potrzebny do zaliczenia testu wynosi 20 punktów.
* Do klasy zostaną zakwalifikowani uczniowie, którzy uzyskali najwięcej punktów i osiągnęli minimum.

 **TABELA NORM**

|  |
| --- |
|  **WYNIKI PRÓB SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT** |
| **Do klasy IV Szkoły Podstawowej** |
| ***Punkty*** | **Wzrost** | **Skok w dal z****miejsca** | **Rzut p.****palantową** | **Bieg wahadłowy****10 x 5m** |
| **[cm]** | **[cm]** | **[m]** | **[s]** |
| ***1*** | 140,0 | 91 | 12,0 | 22,60 |
| ***2*** | 141,5 | 96 | 13,5 | 22,45 |
| ***3*** | 143,0 | 100 | 15,0 | 22,30 |
| ***4*** | 144,5 | 105 | 16,5 | 22,15 |
| ***5*** | 146,0 | 109 | 18,0 | 22,00 |
| ***6*** | 147,5 | 114 | 19,5 | 21,85 |
| ***7*** | 149,0 | 118 | 21,0 | 21,70 |
| ***8*** | 150,5 | 123 | 22,5 | 21,55 |
| ***9*** | 152,0 | 127 | 24,0 | 21,40 |
| ***10*** | 153,5 | 132 | 25,5 | 21,25 |
| ***11*** | 155,0 | 136 | 27,0 | 21,10 |
| ***12*** | 156,5 | 141 | 28,5 | 20,95 |
| ***13*** | 158,0 | 145 | 30,0 | 20,80 |
| ***14*** | 159,5 | 150 | 31,5 | 20,65 |
| ***15*** | 161,0 | 154 | 33,0 | 20,50 |
| ***16*** | 162,5 | 159 | 34,5 | 20,35 |
| ***17*** | 164,0 | 163 | 36,0 | 20,20 |
| ***18*** | 165,5 | 168 | 37,5 | 20,05 |
| ***19*** | 167,0 | 172 | 39,0 | 19,90 |
| ***20*** | 168,5 | 177 | 40,5 | 19,75 |
| ***21*** | 170,0 | 181 | 42,0 | 19,60 |
| ***22*** | 171,5 | 186 | 43,5 | 19,45 |
| ***23*** | 173,0 | 190 | 45,0 | 19,30 |
| ***24*** | 174,5 | 195 | 46,5 | 19,15 |
| ***25*** | 176,0 | 199 | 48,0 | 19,00 |