



Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 6 w Gdańsku oddział o profilu piłki siatkowej na zasadach Szkoły Mistrzostwa Sportowego

Wniosek należy złożyć w terminie:

04.05.2022 od godz. 9.00 – 20.05.2022 do godz. 15.00

w sekretariacie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 6 w Gdańsku

Dokumenty:

- Świadectwo uzyskania promocji do klasy programowo wyższej należy złożyć **od dnia 27.06.2022r. do dnia 29.06.2022r. do godz. 15.00**
- Przed przystąpieniem do testów do wniosku należy dołączyć zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania piłki siatkowej lub pisemną zgodę rodzica na udział w testach.

Terminy testów sprawnościowych:

- **I Termin: 04.06.2022 godzina 9:00**
- **II Termin: 09.06.2022 godzina 18:00**

***Miejsce:** Hala sportowa ZSP 6, ul. Lawendowe Wzgórze 5, 80-175 Gdańsk

Pozostałe terminy:

- **24.06.2022r. godz. 12.00** Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki z próby sprawności fizycznej,
- **30.06.2022r. godz. 12.00** Publikacja listy zakwalifikowanych,
- **30.06.2022 r od godz. 12.00 – 07.07.2022 r. do godz. 15.00** Potwierdzenie woli nauki przez rodzica kandydata w postaci złożenia pisemnego oświadczenia w placówce,
- **08.07.2022r. godz. 12.00** Publikacja listy przyjętych



Zasady i kryteria oceny potencjału motorycznego kandydatów do Zespołu Szkolno- Przedszkolnego nr 6 z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku

Wstęp

Punktem wyjścia do oceny jest pomiar wzrostu, który jest dominujący dla siatkówki. Pozostałe kryteria oceny to testy sprawnościowe, które badany powinien spełnić, aby jego udział w procesie treningowym pozwalał mu na swobodny rozwój. Wartości uzyskane w wyniku tych testów pokazują potencjał badanego w zakresie koordynacji, skoczności, siły i szybkości.

Ocena stopnia potencjału motorycznego ucznia

Kandydaci, którzy otrzymują 20 pkt, zaliczają testy sprawnościowe. W przypadku dużej liczby kandydatów z dobrą oceną o dalszej kwalifikacji decydują umiejętności techniczne kandydatów, ocena wyników w nauce oraz zachowanie.



POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI SIATKOWEJ

UL. PUŁAWSKA 383 • 02-801 WARSZAWA
TEL: 22 462 82 20 • E-MAIL: PZPS@PZPS.PL
WWW.PZPS.PL

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie 100 punktów. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

| Szkola podstawowa | Liczba punktów minimum | Liczba punktów minimum |
|-------------------|---------------------------|---------------------------|
| | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| Klasa III | 15 | 10 |
| Klasa IV | 20 | 20 |
| Klasa V | 40 | 35 |
| Klasa VI | 60 | 50 |

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 przeliczamy proporcjonalnie do norm wieku docelowego.



- **Przykład:** dziewczynka w wieku 11 lat (norma 40 punktów) idzie do klasy VI (norma 60 punktów) a w pomiarach uzyskała np. 45 punktów.
- **Wyliczenie:** (wynik uzyskany x norma docelowa)/norma kalendarzowa, czyli $(45 \times 60)/40=67,5$ pkt.

Rodzaje prób sprawnościowych:

SKOK W DAL Z MIEJSCA:

- **Warunki przeprowadzenia próby:** w Sali gimnastycznej, dostosowane podłóżę z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową; pomiary dokonywane prostopadle do kierunku skoku

- **Sprzęt:** podziałka centymetrowa

- **Sposób wykonania:** badany staje w niewielkim w rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w st. Kolanowych (półprzysiad) z równoczesnym zamachem ob. Kończyn górnych, po czym wykonuje wymach do przodu z energicznym odbiciem w przód skacze jak najdalej. Zwracamy uwagę na poprawność ustawienia stóp, nieprzekraczanie linii. Mierzymy długość skoku od linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

BIEG WAHADŁOWY:

- **Warunki przeprowadzenia próby:** na równym i dostosowanym podłożu wytyczone są dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m, na których ustawione są stojaki

- **Sprzęt:** stoper, stojaki, komenda wyznacza początek pomiaru biegu

- **Sposób wykonania:** Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie 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, powtarza ten cykl pięć razy – łącznie badany pokona 50 m. Każdy nawrót jest głośno liczony, nie można się podpierać rękami w szczególności w czasie zwrotów. Pomiar dokonuje się z dokładnością do 0,1 s.



RZUT OBURĄC PIŁKĄ DO SIATKÓWKI ZNAD GŁOWY:

- **Warunki przeprowadzenia próby:** rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej na dostosowanym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma przyklejona do podłoża, piłka do siatkówki
- **Sposób wykonania:** badany staje w niewielkim rozkroku, przodem w kierunku wykonania rzutu, rzut wykonany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Dokładność pomiaru do 10 cm. Najdłuższa odległość z trzech rzutów jest zapisywanym wynikiem próby.

OCENA EKSPERCKA – NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄC 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
- **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.
- **Ocenie podlegają takie elementy jak:**
 1. technika odbicia sposobem oburącz górnym
 2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym
 3. ciągłość odbicia – im dłużej tym lepiej
 4. zachowanie naprzemienności odbić
 5. koordynacji odbić i ewentualnie przemieszczanie się

Ocenie od 1 do 5 punktów podlega każdy z wyżej wymienionych elementów osobno – razem maksymalnie 25 pkt.



RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBU RĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg

- **Warunki przeprowadzenia próby:** rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z przytwierdzoną/przyklejona do podłoża/parkietu; piłki lekarskie 2 kg.
- **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. Uwaga: należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby.

Kierownik Wyszkożenia
Polskiego Związku Piłki Siatkowej

Stanisław Majkowski



WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT

Do klasy IV – VI Szkoły Podstawowej

| Punkty | Wzrost | Skok w dal z miejsca | Rzut piłką do siatkówki | Bieg wahadłowy |
|--------|--------|----------------------|-------------------------|----------------|
| 1 | 140 | 91 | 5,0 | 22,60 |
| 2 | 141,5 | 96 | 5,5 | 22,45 |
| 3 | 143 | 100 | 6,0 | 22,30 |
| 4 | 144,5 | 105 | 6,5 | 22,15 |
| 5 | 146 | 109 | 7,0 | 22,00 |
| 6 | 147,5 | 114 | 7,5 | 21,85 |
| 7 | 149 | 118 | 8,0 | 21,70 |
| 8 | 150,5 | 123 | 8,5 | 21,55 |
| 9 | 152 | 127 | 9,0 | 21,40 |
| 10 | 153,5 | 132 | 9,5 | 21,25 |
| 11 | 155 | 136 | 10,0 | 21,10 |
| 12 | 156,5 | 141 | 10,5 | 20,95 |
| 13 | 158 | 145 | 11,0 | 20,80 |
| 14 | 159,5 | 150 | 11,5 | 20,65 |
| 15 | 161 | 154 | 12,0 | 20,50 |
| 16 | 162,5 | 159 | 12,5 | 20,35 |
| 17 | 164 | 163 | 13,0 | 20,20 |
| 18 | 165,5 | 168 | 13,5 | 20,05 |
| 19 | 167 | 172 | 14,0 | 19,90 |
| 20 | 168,5 | 177 | 14,5 | 19,75 |
| 21 | 170 | 181 | 15,0 | 19,60 |
| 22 | 171,5 | 186 | 15,5 | 19,45 |
| 23 | 173 | 190 | 16,0 | 19,30 |
| 24 | 174,5 | 195 | 16,5 | 19,15 |
| 25 | 176 | 199 | 17,0 | 19,00 |



WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CHŁOPCÓW

Do klasy IV – VI Szkoły Podstawowej

| Punkty | Wzrost | Skok w dal z miejsca | Rzut piłką do siatkówki | Bieg wahadłowy |
|--------|--------|----------------------|-------------------------|----------------|
| 1 | 138 | 110 | 8,0 | 21 |
| 2 | 139,5 | 115 | 8,5 | 20,85 |
| 3 | 141 | 120 | 9,0 | 20,70 |
| 4 | 142,5 | 125 | 9,5 | 20,55 |
| 5 | 144 | 130 | 10 | 20,40 |
| 6 | 145,5 | 135 | 10,5 | 20,25 |
| 7 | 147 | 140 | 11,0 | 20,10 |
| 8 | 148,5 | 145 | 11,5 | 19,95 |
| 9 | 150 | 150 | 12,0 | 19,80 |
| 10 | 151,5 | 155 | 12,5 | 19,65 |
| 11 | 153 | 160 | 13,0 | 19,50 |
| 12 | 154,5 | 165 | 13,5 | 19,35 |
| 13 | 156 | 170 | 14,0 | 19,20 |
| 14 | 157,5 | 175 | 14,5 | 19,05 |
| 15 | 159 | 180 | 15,0 | 18,90 |
| 16 | 160,5 | 185 | 15,5 | 18,75 |
| 17 | 162 | 190 | 16,0 | 18,60 |
| 18 | 163,5 | 195 | 16,5 | 18,45 |
| 19 | 165 | 200 | 17,0 | 18,30 |
| 20 | 166,5 | 205 | 17,5 | 18,15 |
| 21 | 168 | 210 | 18,0 | 18,00 |
| 22 | 169,5 | 215 | 18,5 | 17,85 |
| 23 | 171 | 220 | 19 | 17,70 |
| 24 | 172,5 | 225 | 19,5 | 17,55 |
| 25 | 174 | 230 | 20 | 17,40 |