

PRÓBY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ Z PIŁKI SIATKOWEJ

- DZIEWCZĘTA -

1. ZWINNOŚĆ - bieg po kopercie 5x5 m

- start na sygnał prowadzącego z pozycji wysokiej
- próba wykonywana dwukrotnie (liczy się wynik lepszej próby)
- czas mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy

Punktacja :

poniżej 20 sek	-	10 pkt
20,1 - 21,1 sek	-	8 pkt
21,2 - 22,1 sek	-	6 pkt
22,3 - 23,3 sek	-	4 pkt
23,4 - 24,4 sek	-	2 pkt
powyżej 24,4 sek	-	0 pkt

2. ZASIĘG - wyskok dosiężny

- ćwiczący staje przodem do listwy (palce stóp dotykają ściany), zaznacza zasięg z

uniesionymi ramionami

- po zapisaniu zasięgu (stojąc bokiem do listwy) ćwiczący wykonuje maksymalny

wyskok w górę z dotknięciem listwy w najwyższym punkcie

- wynik stanowi różnica zasięgów mierzona w centymetrach

Punktacja :

powyżej 48 cm	-	10 pkt
48 - 44 cm	-	8 pkt
43 - 39 cm	-	6 pkt
38 - 34 cm	-	4 pkt
33 - 29 cm	-	2 pkt
poniżej 29 cm	-	0 pkt

3. ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM

- ćwiczący wykonuje odbicia sposobem górnym (piłka powinna być odbijana conajmniej

1 metr nad sobą)

- wynik: ocenę stanowi jakość i ilość prezentowanych odbić

Punktacja :

powyżej 25 odbić	-	6 pkt
------------------	---	-------

25 - 18 odbić - 4 pkt
17 - 10 odbić - 2 pkt
poniżej 10 odbić - 1 pkt
Niezależnie od ilości odbić 1 - 4 pkt za technikę odbić

4. ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM OBUŻĄCZ DOLNYM

- ćwiczący wykonuje odbicie sposobem dolnym (piłka powinna być odbijana conajmniej

1 metr nad sobą)

- wynik: ocenę stanowi jakość i ilość prezentowanych odbić

Punktacja :

powyżej 15 odbić - 6 pkt

15 - 12 odbić - 4 pkt

11 - 8 odbić - 2 pkt

poniżej 8 odbić - 1 pkt

Niezależnie od ilości odbić 1 - 4 pkt za technikę odbić

5. ZAGRYWKA SPOSOBEM GÓRNYM (TENISOWA)

- ćwiczący wykonuje 5 zagrywek z końcowej linii boiska (9m od siatki)

- siatka zawieszona na wysokości 215 cm

- zagrywka musi zmieścić się w polu przeciwnika

- wynik: ocenę stanowi jakość oraz skuteczność prezentowanej zagrywki

Punktacja :

5 poprawnych wykonań - 10 pkt

4 poprawne wykonania - 8 pkt

3 poprawne wykonania - 6 pkt

2 poprawne wykonania - 2 pkt

1 poprawne wykonanie - 1 pkt