



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

Wniosek należy złożyć w terminie:

04.05.2023 od godz. 9.00 – 19.05.2023 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 26.06.2023r. do dnia 28.06.2023r. 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: 03.06.2023 godzina 10:00**
- **II Termin: 06.06.2023 godzina 18:30**

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

Pozostałe terminy:

- **23.06.2023r. godz. 12.00** Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki z próby sprawności fizycznej,
- **29.06.2023r. godz. 12.00** Publikacja listy zakwalifikowanych,
- **29.06.2023 r od godz. 12.00 – 06.07.2023 r. do godz. 15.00** Potwierdzenie woli nauki przez rodzica kandydata w postaci złożenia pisemnego oświadczenia w placówce,
- **07.07.2023r. 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 podłoże 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 OBURĄCZ 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 OBURĄCZ 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.

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