

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

- Test sprawności ogólnej

- Wyskok dosiężny z miejsca

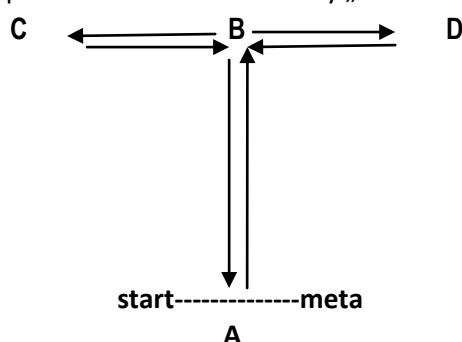
Sposób wykonania: z półprzysiadu z zamachem ramion i wyskok w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Z trzech wykonanych skoków ocenie podlega najlepszy wynik.

- Rzut piłką lekarską oburącz w przód znad głowy – 2 kg

Sposób wykonania: Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm.

- Ocena zwinności: T- TEST

Sposób wykonania: ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.) po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka(np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwległego pachołka, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B; po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A.

- Test sprawności specjalnej

- **Odbicia piłki** naprzemienne sposobem oburącz górnym i dolnym w kole, powyżej 1 m nad sobą.
- **Wykonanie zagrywki** siatkarskiej techniką dowolną, w określonej strefie.