



**LICEUM
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
W LIPINACH**

Lipiny 40, 26-425 Odrzywół
tel. 486716019, fax. 48 6716291

www.zspimslipiny.pl, email: zselipiny@o2.pl

**TESTY SELEKCYJNE
DO LICEUM
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
O SPECJALNOŚCI
PIŁKA SIATKOWA**

Założenia egzaminu selekcyjnego:

Konkretnie – w siatkówce konieczne są:

- pomiary wysokości i ciężaru ciała;
- wyliczenie wskaźnika smukłości;
- pomiary długości stóp i zasięgu ramion (jednorącz, oburącz).

Jako próby sprawności w pewnym stopniu już charakterystyczne dla siatkarza przeprowadza się:

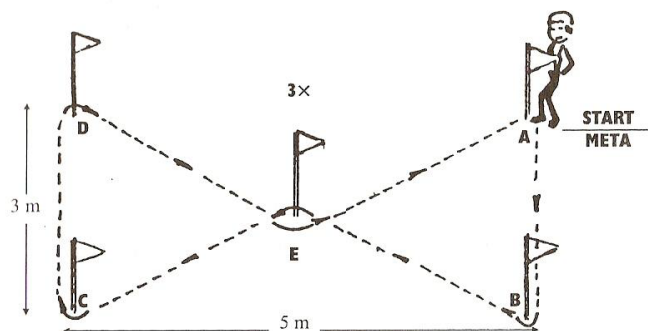
- próbę mocy: wyskok dosiężny z rozbiegu i z miejsca,
- próbę szybkości: bieg 6 – 10 m z różnych pozycji startowych (ze stania, siadu, leżenia itp.),
- próbę siły ramion: rzut piłką lekarską 2 – 3 kg na odległość,
- próby zwinnościowo-gibkościowe: bieg po kopercie.

Zestaw prób sprawności motorycznej.

1. *Zwinność - Bieg po „kopercie”*

Sposób wykonania: kandydat(ka) staje obok pacholka A i bez sygnału startuje z pozycji wysokiej, przebiega jak najszybciej wyznaczoną trasę (jak na rysunku), omijając przy tym pacholki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała. Bieg po wyznaczonej trasie wykonuje 3-krotnie. Kandydat(ka) ma dwie próby, zaliczany jest wynik lepszy z uzyskanych.

Maksymalna ilość pkt. - 10



2. *Siła ramion –Rzut piłką lekarską z nad głowy w przód*

Sposób wykonania: kandydat(ka) wykonuje klęk na materacu, następnie rzut piłką lekarską 2kg z nad głowy w przód. Próba powtarzana jest trzy razy, zaliczana jest najlepsza odległość.

Maksymalna ilość pkt. – 10.

3. *Skoczność- Skok dosiężny*

Sposób wykonania: Kandydat(ka) staje przy ścianie przodem do tablicy i zaznacza wysokość dosiężną. Z ustawienia bokiem do ściany wykonuje z miejsca wyskok zaznaczając na tablicy wielkość swojego zasięgu. Wynik próby stanowi różnica pomiędzy zasięgiem a wysokością dosiężną. Kandydat(ka) wykonuje dwie próby, zaliczany jest lepszy wynik. Maksymalna ilość pkt. – 5.

Zestaw prób sprawności specjalnej.

1. *Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym*- Kandydat(ka) wykonuje naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym (dwa odbicia = jeden cykl) o ścianę przez 30 sek. Liczona jest ilość cykli w wyznaczonym czasie. Kandydat(ka) ma dwie próby, lepszy wynik jest punktowany. Dodatkowe punkty przyznawane są za postawę siatkarską i technikę wykonania zadania. Maksymalna ilość pkt. - 15.

2. *Zagrywka stacjonarna tenisowa*- Kandydat(ka) wykonuje pięć zagrywek z czego cztery wykonane w dowolne miejsce na boisku, jedna wykonana po prostej w wyznaczony pas o szerokości 3m. Maksymalna ilość pkt. – 10.

Zestaw prób sprawności specjalnej.

1. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym- Kandydat(ka) wykonuje naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym (dwa odbicia = jeden cykl) o ścianę przez 30 sek. Liczona jest ilość cykli w wyznaczonym czasie. Kandydat(ka) ma dwie próby, lepszy wynik jest punktowany. Dodatkowe punkty przyznawane są za postawę siatkarską i technikę wykonania zadania. Maksymalna ilość pkt. - 15.

2. Zagrywka stacjonarna tenisowa- Kandydat(ka) wykonuje pięć zagrywek z czego cztery wykonane w dowolne miejsce na boisku, jedna wykonana po prostej w wyznaczony pas o szerokości 3m. Maksymalna ilość pkt. – 10.