

Załącznik nr 4

CECHY I SPRAWDZIANY MOTORYCZNE WYKORZYSTANE PRZY NABORZE DO KLASY SPORTOWEJ – DYSCYPLINA: PIŁKA SIATKOWA CHŁOPCÓW

1. CECHY FIZYCZNE (WZROST)

PUNKTY	POMIAR W CENTYMETRACH
30 -	190 – i powyżej
20 -	185 - 189
15 -	180 - 184
10 -	175 - 179
0 -	poniżej 175

2. SZYBKOŚĆ (KOPERTA)

PUNKTY	POMIAR W SEKUNDACH
5-	14,50-14,00
3-	15,00-14,50
2-	15,50-15,00
1-	16,00-15,50
0-	powyżej 16,00

3. SIŁA, RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ Z KŁĘKU (3 kg)

PUNKTY	POMIAR W METRACH
5-	9-10
3-	8-9
2-	7-8
1-	6-7
0-	poniżej 6

4. MOC (SIŁA DYNAMICZNA) – SKOK W DAL Z MIEJSCA

PUNKTY	POMIAR W CENTYMETRACH
5-	235-250
3-	220-235
2-	205-220
1-	190-205
0-	poniżej 190

5. SPRAWNOŚĆ SPECJALNA (SKOK DOSIĘŻNY Z NASKOKU)

PUNKTY	POMIAR W CENTYMETRACH
5-	315-320
3-	310-315
2-	305-310
1-	300-305
0-	poniżej 300

Powyższe sprawdziany opracowano zgodnie z wytycznymi Wydziału Szkolenia WZPS w Gdańsku.

WYMAGANE DO ZALICZENIA: 25 PUNKTÓW

opracowali:

mgr Mariusz Świst

Dariusz Woźniak