

## Załącznik nr 5

### **CECHY I SPRAWDZIANY MOTORYCZNE WYKORZYSTANE PRZY NABORZE DO KLAS SPORTOWEJ O SPECJALNOŚCI PIŁKA SIATKOWA DZIEWCZĄT**

#### **1. CECHY FIZYCZNE (WZROST)**

<b>PUNKTY</b>	<b>POMIAR W CENTYMETRACH</b>
30	180 – i powyżej
20	175 – 179
15	170 – 174
10	165 – 169
0	Poniżej - 165

#### **2. SZYBKOŚĆ ( BIEG NA 50 M )**

<b>PUNKTY</b>	<b>POMIAR W SEKUNDACH</b>
5-	7,4-7,2
3-	7,6-7,4
2-	7,8-7,6
1-	8,0-7,8
0-	powyżej 8,0

#### **3. SIŁA, RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W TYŁ ( 1 KG )**

<b>PUNKTY</b>	<b>POMIAR W METRACH</b>
5-	14-16
3-	12-14
2-	10-12
1-	8-10
0-	poniżej 8

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

<b>PUNKTY</b>	<b>POMIAR W CENTYMETRACH</b>
5-	200-215
3-	184-200
2-	168-184
1-	152-168
0-	poniżej 152

## 5. SPRAWNOŚĆ SPECJALNA ( SKOK DOSIĘŻNY Z NASKOKU )

PUNKTY	POMIAR W CENTYMETRACH
5-	293-303
3-	283-293
2-	273-283
1-	263-273
0-	poniżej 263

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

**WYMAGANE DO ZALICZENIA: 25 PUNKTÓW**

**opracował:**

mgr Mariusz Świst