#  TEST SPRAWNOSCI DLA SIATKAREK- DO KLASY 7 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Testy do klasy sportowej: ( max 40 punktów) - wymagane minimum 15 pkt.

1 Skok w dal z miejsca:
>2m - 6p
1.99m-1.90 - 5p
1.89m-1.80 -4p
1.79m-1.70 -3p
1.69m-1.60 -2p
1.59m-1.50 -1p

2 Wyskok dosiężny:
> 2.75 m -6p
2.74m-2.65 -5p
2.64m-2.60 -4p
2.59m-2.55 -3p
2.54m-2.50 -2p
2.49m-2.45 -1p

3 Rzut piłką lekarską do tyłu piłką 2kg:
>8m -6p
7.99m-7.80 -5p
7.79m-7.60 -4p
7.59m-7.30 -3p
7.29m-6.90 -2p
6.89m-6.50 -1p

4 T-test (sprint 9 m do siatki, krokiem odstawano – dostawnym 4.5 m w lewo do antenki, krokiem odstawano dostawnym w prawo 9 m do antenki, krokiem odstawano dostawnym w lewo 4.5 m do środka boiska, sprint 9 m)
<11.50 sek -6p
11.51-11.65 -5p
11.66-11.80 -4p
11.81-12.00 -3p
12.01-12.15 -2p
12.16-12.30 -1p

5 Test odbicia sposobem oburącz dolnym i oburącz górnym.
Ćwicząca odbija piłkę raz sposobem górnym raz dolnym min. 0.5 m nad głowę przez okres 30 sekund.( Jedno odbicie to połączenie obu odbić w jednej próbie)
>15 -6p
14-13 -5p
12-11 -4p
10-9 -3p
8-7 -2p
6-5 -1p
<5 -0p

Dodatkowo oceniana jest podczas próby technika odbić w skali od 0 do 4

Zmierzone zostaną także wzrost i waga zdających.

6 Dodatkowe punkty otrzymują kandydatki które spełniają kryteria dodatkowe:
wzrost >1.65 -1p,
>1.68 -2p
>1.70 -3p
>1.73 - 4p

7 Wskaźnik Rohtera > 1.20 – 2p (wzrost \*100000)/(waga^3)