# 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)