

KRYTERIA NABORU

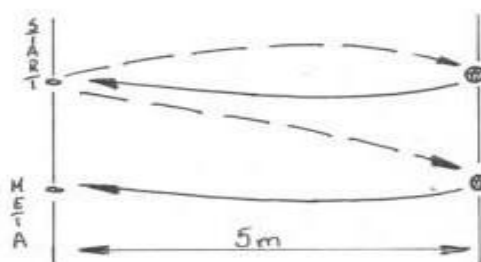
**oraz zestaw testów sprawnościowych do oddziału sportowego
w Szkole Podstawowej nr 9 im. ks. kard. St. Wyszyńskiego w Lesznie**

Siatkówka

- I. Rekrutacja wstępna do klasy sportowej uwzględnia:
 1. Stan zdrowia ucznia (orzeczenie lekarskie)
 2. Wyniki w nauce
 3. Poziom cech motorycznych
- II. Cechy motoryczne
 1. Szybkość
 2. Skoczność
 3. Moc
- III. Przy naborze do klasy IV przeprowadzone zostaną testy sprawnościowe:
 1. Bieg wahadłowy z 4 x 5 m z przenoszeniem piłek do siatkówki

Uczeń ustawiony na linii startu, przy nim dwa kółka ringo. Naprzeciw niego, w odległości 5 m na kolejnych dwóch kółkach ringo ustawione piłki siatkowe. Na sygnał „start” uczeń biegnie po pierwszą piłkę, wraca z nią i układa na linii startu, biegnie po drugą piłkę, wraca z nią i układa na linii startu. Zadanie kończy się w momencie ustawienia drugiej piłki w wyznaczonym miejscu.

Czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.



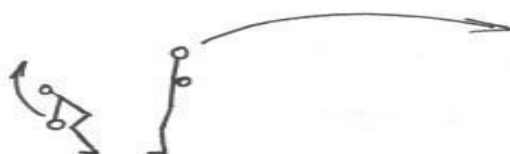
2. Skok w dal z miejsca

Uczeń staje w lekkim rozkroku ze stopami ustawionymi równolegle przed wyznaczoną linią. Odbiciem obunóż z jednoczesnym wymachem ramion wykonuje skok w dal. Skok mierzony jest w centymetrach od linii wyskoku do najbliższego punktu podparcia.



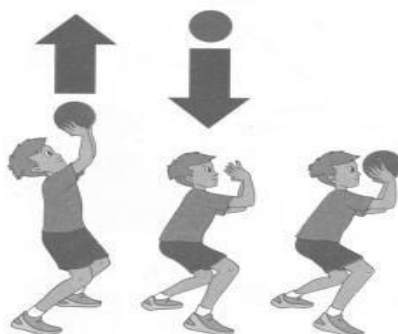
3. Rzut piłką lekarską 1 kg w tył przez głowę

Ćwiczący staje w lekkim rozkroku tyłem do kierunku rzutu – piłka trzymana oburącz w dłoniach. Po skłonie do przodu i lekkim przysiadzie energiczny wyprost nóg z wymachem rąk, wyrzut piłki w tył przez głowę na jak największą odległość. Po wyrzucie dozwolone jest przejście linii wyrzutu. Rzut mierzony z dokładnością do 1/10 metra.



4. Wyrzut i chwyt piłki siatkowej

Ćwiczący w postawie siatkarskiej z ramionami przed twarzą i palcami rozstawionymi w kształcie piłki. Rzut wykonany poprzez ugięcie, a potem wyprost nadgarstków, łokci i nóg. Po wyrzucie ręce lekko wyciągnięte w stronę piłki. Chwyt piłki skoordynowany z ugięciem ramion i nóg. Ocenie podlega dokładność wyrzutu i chwytu piłki oraz koordynacja ruchów. Punktacja 1 – 10.



Wszystkie próby wykonywane są dwukrotnie, pod uwagę brany będzie lepszy wynik.

IV. Kryteria testów sprawnościowych.

Punkty	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg wahadłowy (s)	Rzut piłką lek. 1kg (m)
10	175 i więcej	7,5 i mniej	7, 5 i więcej
9	170 - 174	7,6 – 7,7	7,0 – 7,4
8	165 - 169	7,8 – 7,9	6,5 – 6,9
7	160 - 164	8,0 – 8,1	6,0 – 6,4
6	155 - 159	8,2 – 8,3	5,5 – 5,9
5	150 - 154	8,4 – 8,5	5,0 – 5,4
4	145 - 149	8,6 – 8,7	4,5 – 4,9
3	140 - 144	8,8 – 8,9	4,0 – 4,4
2	135 - 139	9,0 – 9,1	3,5 – 3,9
1	130 - 134	9,2 – 9,3	3,0 – 3,4

V. Uczniowie, którzy uzyskają najlepsze wyniki (najwięcej zdobędą punktów) zostaną zakwalifikowani do klasy IV o poszerzonym programie z piłki siatkowej.

VI. W indywidualnych przypadkach decyduje Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 9 w Lesznie.