

**Próba sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów  
dla kandydatów do Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św.  
(piłka siatkowa dziewcząt / chłopców)**

Maksymalna liczba punktów, jaką można uzyskać z egzaminu sprawnościowego, wynosi 100.

Kandydat/-ka musi uzyskać **minimum 50 pkt.**

Punkty będą przyznawane wg poniższej tabeli:

<b>Dziewczęta:</b>									
CECHY SOMATYCZNE		UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNE		UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE		RZUT P. LEK 2 KG		T -TEST	
WZROST w cm	Pkt.	SKOCZNOŚĆ cm	Pkt.	OCENA	Pkt.	ODLEGŁOŚĆ m	Pkt.	CZAS s	Pkt.
do 160	2	do 253	2	1	0	do 6,90	2	powyżej 14,3	2
161– 162	3	254 – 257	3	2	3	7,0 – 7,30	3	14,2 – 13,9	3
163 – 164	4	258– 261	4	3	5	7,40– 7,70	4	13,8– 13,5	4
165 – 166	6	262 – 265	6	4	10	7,80 – 8,10	6	13,4 – 13,1	6
167– 168	8	266– 269	8	5	15	8,20 – 8,50	8	13,0 – 12,8	8
169 – 170	9	270 – 273	9	6	20	8,60 – 8,90	9	12,7– 12,4	10
171– 172	10	274 – 277	10			9,0 – 9,30	10	12,3– 12,0	12
173 – 175	12	278– 281	12			9,40 – 9,70	12	12,1– 11,9	14
176 - 179	14	282 - 285	14			9,80 - 10,10	14	11,8- 11,5	16
180 - 181	16	286 - 289	16			10,20– 10,50	16	11,4 – 11,1	18
182 - 183	18	290 - 294	18			10,60 - 10,90	18		
Powyżej 184	20	Powyżej 295	20		20	Powyżej 11	20	Poniżej 11,0	20

UWAGA: \*umiejętności techniczne obejmują: podstawowe elementy techniki piłki siatkowej i umiejętność wykorzystania ich w grze (pod uwagę bierzemy: odbicia dolne- górne , atak , zagrywka, poruszanie się po boisku).

<b>Chłopcy:</b>									
CECHY SOMATYCZNE		UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNE		UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE		RZUT P. LEK 2 KG		T -TEST	
WZROST	Pkt.	SKOCZNOŚĆ	Pkt.	Skala ocen za umiejętności od 1-5 pkt obejmuje następujące elementy techniczne: - odbicie górne - odbicie dolne - zagrywka - atak Możliwość uzyskania max. <b>20 pkt.</b>		ODLEGŁOŚĆ	Pkt.	CZAS (s)	Pkt.
do 180	5	do 50	2			poniżej 9,0	2	powyżej 13	2
181 - 185	8	51-55	6			9,0 – 9,4	4	12,9 – 12,4	4
186 - 188	12	56-60	10			9,5 – 9,9	7	12,3 – 11,7	7
189 - 190	15	61-65	14			10,0 – 10,4	10	11,6 – 11,00	10
191 - 194	18	66-70	16			10,5 – 10,9	12	10,9 – 10,5	12
powyżej 195	20	71 - 75	18			11,0 – 11,4	15	10,4 – 10,0	15
		powyżej 75	20			11,5 – 11,9	18	9,9 – 9,5	18
				powyżej 12,0	20	poniżej 9,5	20		

UWAGA: Libero otrzymuje za wzrost **20 pkt.** za skoczność **20 pkt.**

Na egzaminie sprawnościowym obowiązuje strój sportowy: koszulka, spodenki (ewentualnie lekki dres) oraz obuwie sportowe o nieśliskiej podeszwie.

*Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu **09 czerwca 2026 r. od godz. 10.00 (I termin)** oraz **23 czerwca 2026 r. od godz. 10.00 (II termin)** w hali Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św., ul. Żeromskiego 5.*

*Z egzaminu sprawnościowego są zwolnieni reprezentanci kadry wojewódzkiej i wyżej.*

## **OPIS PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH**

**1. ZWINNOŚĆ – T-Test-** 4 pachołki rozstawione w kształcie litery T w poziomie co 5 m, w pionie 10 m  
Sposób wykonania: Test rozpoczynamy z punktu A. Na sygnał kandydat biegnie przodem w kierunku punktu B dotykając pachołka lewą dłonią, biegnie krokiem dostawnym ( nie krzyżując nóg ) w stronę punktu C, dotyka pachołka prawą dłonią, biegnie krokiem dostawnym w kierunku punktu D dotyka pachołka lewą dłonią, biegnie krokiem dostawnym w kierunku punktu B dotyka pachołka dłonią, biegnie tyłem w kierunku punktu A przekraczając go. Moment przekroczenia punktu A jest sygnałem do zatrzymania czasu. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera zapisujemy z dokładnością 0,05 sek.

### **2. SIŁA RAMION – Rzut piłką lekarską 2 kg znad głowy w przód**

Sposób wykonania: Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Sposób pomiaru odległości podobny jak w rzucie piłeczką palantową. Dokładność pomiaru -10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm .

### **3. ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU**

Sposób wykonania: Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszanej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne