



**WYNIKI TESTÓW
SPRAWNOŚCIOWYCH
DO KLAS I i IV
Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI
DLA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW
ZE SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W PIŁAWIE GÓRNEJ**



WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW – KLASA I

1. BIEG NA DYSTANSIE 20 M

TABELA WYNIKÓW

6,0 sek – 1pkt	4,9 sek – 12 pkt
5,9 sek – 2 pkt	4.8 sek – 13 pkt
5,8 sek – 3 pkt	4,7 sek – 14pkt
5,7 sek – 4 pkt	4,6 sek – 15pkt
5,6 sek – 5 pkt	4,5 sek – 16 pkt
5,5 sek – 6 pkt	4,4 sek – 17 pkt
5,4 sek – 7 pkt	4,3 sek – 18 pkt
5,3 sek – 8 pkt	4,2 sek – 19 pkt
5,2 sek – 9 pkt	4,1 sek – 20 pkt
5,1 sek – 10 pkt	4,0 sek – 21pkt
5,0 sek – 11 pkt	wynik poniżej 4,0 sek – 25 pkt



2. BIEG WAHADŁOWY 4X10 Z PRZENOSZENIEM WORECZKA

Kandydat otrzymuje odpowiednią ilość punktów za uzyskany wynik wg przelicznika:

poniżej 10 sek. - 20 pkt, każda dodatkowa sekunda minus 1pkt.

np. 14 sek. – 16 pkt, 17 sek. – 13 pkt, 20 sek. – 10 pkt

3. TEST GIBKOŚCI - SKŁON W PRZÓD W SIADZIE PROSTYM

Kandydat otrzymuje dodatkowo jeden punkt za każdy cm skłonu liczony od wartości -20 cm, tzn. skłon opuszkami palców rąk do palców stóp 20 pkt, a każdy cm więcej plus 1 pkt.

Ocena końcowa

Jest sumą punktów z wybranych 3 testów oraz oceny eksperckiej

Niezbędne minima	DZ/CHŁ
do klasy I	20/20 punktów



WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW – KLASA IV

DZIEWCZĘTA

<i>Punkty</i>	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową	Bieg wahadłowy 10 x 5m
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
<i>1</i>	140,0	91	12,0	22,60
<i>2</i>	141,5	96	13,5	22,45
<i>3</i>	143,0	100	15,0	22,30
<i>4</i>	144,5	105	16,5	22,15
<i>5</i>	146,0	109	18,0	22,00
<i>6</i>	147,5	114	19,5	21,85
<i>7</i>	149,0	118	21,0	21,70
<i>8</i>	150,5	123	22,5	21,55
<i>9</i>	152,0	127	24,0	21,40
<i>10</i>	153,5	132	25,5	21,25
<i>11</i>	155,0	136	27,0	21,10
<i>12</i>	156,5	141	28,5	20,95
<i>13</i>	158,0	145	30,0	20,80
<i>14</i>	159,5	150	31,5	20,65
<i>15</i>	161,0	154	33,0	20,50
<i>16</i>	162,5	159	34,5	20,35
<i>17</i>	164,0	163	36,0	20,20
<i>18</i>	165,5	168	37,5	20,05
<i>19</i>	167,0	172	39,0	19,90
<i>20</i>	168,5	177	40,5	19,75
<i>21</i>	170,0	181	42,0	19,60
<i>22</i>	171,5	186	43,5	19,45
<i>23</i>	173,0	190	45,0	19,30
<i>24</i>	174,5	195	46,5	19,15
<i>25</i>	176,0	199	48,0	19,00



CHŁOPCY

<i>Punkty</i>	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową	Bieg wahadłowy 10 x 5m
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	138,0	110	24,0	21,00
2	139,5	115	25,5	20,85
3	141,0	120	27,0	20,70
4	142,5	125	28,5	20,55
5	144,0	130	30,0	20,40
6	145,5	135	31,5	20,25
7	147,0	140	33,0	20,10
8	148,5	145	34,5	19,95
9	150,0	150	36,0	19,80
10	151,5	155	37,5	19,65
11	153,0	160	39,0	19,50
12	154,5	165	40,5	19,35
13	156,0	170	42,0	19,20
14	157,5	175	43,5	19,05
15	159,0	180	45,0	18,90
16	160,5	185	46,5	18,75
17	162,0	190	48,0	18,60
18	163,5	195	49,5	18,45
19	165,0	200	51,0	18,30
20	166,5	205	52,5	18,15
21	168,0	210	54,0	18,00
22	169,5	215	55,5	17,85
23	171,0	220	57,0	17,70
24	172,5	225	58,5	17,55
25	174,0	230	60,0	17,40



NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM – ocena ekspercka

Ocenie podlegają takie elementy jak:

1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyt i wyrzuty w klasach młodszych)
2. ciągłość odbicia/chwyt i wyrzuty (im dłuższy czas tym lepiej)
3. koordynacja odbić i ewentualnie
4. przemieszczanie się
5. pozycja przy odbiciach/chwytach i wyrzutach

Ocenie od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 25 punkty).

Ocena końcowa

Jest sumą punktów z wybranych 3 testów oraz oceny eksperckiej

Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów (max.100 punktów)

Niezbędne minima	DZ/CHŁ
do klasy IV	20/20 punktów

Wzrost dzieci będzie mierzony przez pielęgniarkę szkolną tydzień przed testami.

**Testy sprawnościowe (próby, wyniki, oceny) zostały przygotowane na podstawie założeń
Polskiego Związku Piłki Siatkowej, które zostały zatwierdzone przez Ministerstwo
Sportu i Turystyki.**

<https://www.gov.pl/web/sport/polski-zwiazek-pilki-siatkowej>