

**Pomiary somatyczne i próby sprawnościowe  
dla kandydatów do oddziału mistrzostwa sportowego  
o specjalności piłka siatkowa dziewcząt i chłopców  
w Zespole Szkół Ponadpodstawowych Nr 2  
im. Stanisława Staszica w Tomaszowie Mazowieckim  
– klasy pierwszej o kierunku kształcenia  
„Technik organizacji usług turystycznych”, nabór na rok szkolny 2026/2027**

**Pomiary**

1. Wysokość ciała
2. Zasięg jednorącz
3. Ciężar ciała

**Próby sprawnościowe - motoryczne**

1. Bieg 5 m -10 m -5 m. Bieg można powtórzyć. Ocenie podlega lepszy czas.
  2. Rzut piłką lekarską (2 kg dziewczęta, 3 kg chłopcy) w siadzie w pozycji izolowanej, oburącz w przód z przed klatki piersiowej.
  3. Wyskok dosiężny jednorącz z rozbiegu
  4. Wyskok dosiężny oburącz z miejsca
- Próby 2, 3, 4, można powtórzyć cztery razy. Ocenie podlega najlepszy wynik.

**Próby sprawnościowe – techniczne**

1. Odbicia piłki nad sobą, na przemian sposobem oburącz górnym i dolnym (10 razy)
2. Z ustawienia na pograniczu strefy II i III około 1 m od siatki z własnego podrzutu wystawa wysokiej piłki palcami do strefy IV i II po dwa razy do każdej ze stref
3. Z własnego podrzutu wysokie dogranie piłki siatki, sposobem oburącz dolnym (jak do rozgrywającego), kolejno ze strefy I, IV, V, po dwa razy z każdej ze stref
4. Ze strefy II i IV atak z własnego podrzutu w określone miejsce na boisku, najpierw po prostej, później po skosie
5. Z wybranego miejsca w polu zagrywki wykonać po dwie zagrywki (obydwie z tego samego miejsca) kolejno do strefy I i V
6. Wykonać wyskok do bloku z miejsca w strefie III oraz po przemieszczaniu wykonać blok pojedynczy w strefie IV następnie, wrócić do strefy III i wykonać wyskok do bloku z miejsca w strefie III oraz po przemieszczaniu wykonać blok pojedynczy w strefie II

Próby techniczne można powtórzyć. Ocenie podlega lepsze wykonanie.

Za każdą z prób można otrzymać od 0 do 5 pkt.