

Test sprawnościowy do klasy SMS – piłka siatkowa

1. Testy motoryczne polegające na:

- a) pomiarze zasięgu jednorącz wyskoku
- b) pomiarze zasięgu dosiężnego z miejsca oraz z rozbiegu,
- c) rzutu piłką lekarską z pozycji krzeselkowej ,
- d) skoku w dal .

2. Technika wykonania podstawowych elementów piłki siatkowej takich jak:

- a) poruszanie się ,
- b) odbicia sposobem górnym i dolnym ,
- c) zagrywka oraz atak

3. Pomiar wzrostu i wagi.

Maksymalna ilość punktów do zdobycia 100.