



---

## TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – PIŁKA SIATKOWA

- Klasa: VIII
- Termin: 15.06.2026 r. godzina 17:30
- Rekrutacja uzupełniająca: 02.07.2026 r. godzina 17:30
- Miejsce: Sala gimnastyczna II LO im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego w Świdniku, aleja Wojska Polskiego 27
- Kandydaci wykonują testy sprawności fizycznej w stroju sportowym
- UCZNIOWIE ( DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY ) PODCHODZĄ DO PRÓB:
  - POMIAR WZROSTU
  - SKOK W DAL Z MIEJSCA
  - ZASIĘG W WYSKOKU Z ROZBIEGU
  - T – TEST
  - BEEP TEST
  - RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ SPRZED KLATKI PIERSIOWEJ Z POZYCJI „KRZESEŁKA” – 2 KG
  - OCENA EKSPERCKA – NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM
  - OCENA EKSPERCKA - ZAGRYWKA





---

## OPIS WYKONANIA

- **SKOK W DAL Z MIEJSCA:**

Sposób wykonywania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

- **ZASIĘG DOSIĘŻNY W WYSKOKU Z ROZBIEGU:**

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

- **T-TEST:**

Sposób wykonania: ustawienie pachołków w kształcie litery „T”. Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.), po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka (np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwległego pachołka, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo wraca do pachołka B. Po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać. Dokładność pomiaru 0,05 sek.

- **BEEP TEST:**

Sposób wykonania: Polega na bieganiu między dwoma znacznikami(liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego kandydat musi znajdować się pozawyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli uczeń dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się zająć i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału. Koniec testu następuje w momencie, gdy kandydat dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przedsygnałem. Ostateczny wynik to





liczba pełnych przebiegniętych 20-metrówek na tym poziomie (np. 10-9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 – numer 20-metrowego odcinka.

- **RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ SPRZED KLATKI PIERSIOWEJ Z POZYCJI „KRZESEŁKA” – 2 KG:**

Sposób wykonania: Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu oparty plecami o ścianę w pozycji „krzeselka”. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz przed klatką piersiową. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm. Z trzech wykonanych rzutów notuje się najdłuższy.

- **OCENA EKSPERCKA – NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM:**

Sposób wykonania: Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez Trenera. Czas trwania próby to 2 min.

Ocenie podlegają takie elementy jak:

- technika odbicia sposobem oburącz górnym
- technika odbicia sposobem oburącz dolnym
- ciągłość odbicia
- zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)
- koordynacja odbić

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

- **OCENA EKSPERCKA – ZAGRYWKA:**

Sposób wykonania: Kandydat otrzymuje 10 piłek i wykonuje określoną techniką pięć zagrywek po prostej i pięć poskosie z wybranego miejsca za linią końcową boiska. Boisko podzielone na dwie strefy szer. 4,5 m. Za każdą poprawnie wykonaną próbę otrzymuje 2,5 pkt.

Błędy za które odejmujemy pkt.:

- niewłaściwy podrzut – 0,5 pkt.
- niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki – 0,5 pkt.
- niewłaściwe ułożenie dłoni – 0,5 pkt.





- 
- zagrywka błędna (w siatkę lub autowa) – 1 pkt.

- PUNKTACJA

Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów. Maksymalna liczba punktów uzyskana ze wszystkich prób to 200 pkt. Minimalny próg przyjęcia to 75 pkt.





Wzrost		
Punkty	Chłopcy (cm)	Dziewczęta (cm)
25	194,0	191,0
24	192,5	189,5
23	191,0	188,0
22	189,5	186,5
21	188,0	185,0
20	186,5	183,5
19	185,0	182,0
18	183,5	180,5
17	182,0	179,0
16	180,5	177,5
15	179,0	176,0
14	177,5	174,5
13	176,0	173,0
12	174,5	171,5
11	173,0	170,0
10	171,5	168,5
9	170,0	167,0
8	168,5	165,5
7	167,0	164,0
6	165,5	162,5
5	164,0	161,0
4	162,5	159,5
3	161,0	158,0
2	159,5	156,5
1	158,0	155,0

Miejski Klub Sportowy Avia Świdnik Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Świdniku  
ul. Wyspiańskiego 27, 21-040 Świdnik, wpisany do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000652463  
REGON: 366067087, NIP: 7123325022, o kapitale zakładowym w wysokości 3 400 000,00 zł  
Nr rachunku bankowego: 52 1020 3176 0000 5302 0234 0222 PKO Bank Polski, oddział 1 w Świdniku  
MKS Avia Świdnik Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Adres korespondencyjny: ul. Sportowa 2, 21-040 Świdnik



**SPONSOR GŁÓWNY**  
**MIASTO ŚWIDNIK**



Skok w dal z miejsca		
Punkty	Chłopcy (cm)	Dziewczęta (cm)
25	240 cm i więcej	200 cm i więcej
24	235 – 239 cm	195 – 199 cm
23	230 – 234 cm	190 – 194 cm
22	225 – 229 cm	185 – 189 cm
21	220 – 224 cm	180 – 184 cm
20	215 – 219 cm	175 – 179 cm
19	210 – 214 cm	170 – 174 cm
18	205 – 209 cm	165 – 169 cm
17	200 – 204 cm	160 – 164 cm
16	195 – 199 cm	155 – 159 cm
15	190 – 194 cm	150 – 154 cm
14	185 – 189 cm	145 – 149 cm
13	180 – 184 cm	140 – 144 cm
12	175 – 179 cm	135 – 139 cm
11	170 – 174 cm	130 – 134 cm
10	165 – 169 cm	125 – 129 cm
9	160 – 164 cm	120 – 124 cm
8	155 – 159 cm	115 – 119 cm
7	150 – 154 cm	110 – 114 cm
6	145 – 149 cm	105 – 109 cm
5	140 – 144 cm	100 – 104 cm
4	130 – 139 cm	90 – 99 cm
3	120 – 129 cm	80 – 89 cm
2	110 – 119 cm	70 – 79 cm
1	Mniej niż 110 cm	Mniej niż 70 cm

Miejski Klub Sportowy Avia Świdnik Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Świdniku  
ul. Wyspiańskiego 27, 21-040 Świdnik, wpisany do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000652463  
REGON: 366067087, NIP: 7123325022, o kapitale zakładowym w wysokości 3 400 000,00 zł  
Nr rachunku bankowego: 52 1020 3176 0000 5302 0234 0222 PKO Bank Polski, oddział 1 w Świdniku  
MKS Avia Świdnik Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Adres korespondencyjny: ul. Sportowa 2, 21-040 Świdnik



**SPONSOR GŁÓWNY**  
**MIASTO ŚWIDNIK**



Rzut piłką lekarską ( 2kg )		
Punkty	Chłopcy (m)	Dziewczęta (m)
25	7,50 m i więcej	5,80 m i więcej
24	7,30 – 7,49 m	5,65 – 5,79 m
23	7,10 – 7,29 m	5,50 – 5,64 m
22	6,90 – 7,09 m	5,35 – 5,49 m
21	6,70 – 6,89 m	5,20 – 5,34 m
20	6,50 – 6,69 m	5,05 – 5,19 m
19	6,30 – 6,49 m	4,90 – 5,04 m
18	6,10 – 6,29 m	4,75 – 4,89 m
17	5,90 – 6,09 m	4,60 – 4,74 m
16	5,70 – 5,89 m	4,45 – 4,59 m
15	5,50 – 5,69 m	4,30 – 4,44 m
14	5,30 – 5,49 m	4,15 – 4,29 m
13	5,10 – 5,29 m	4,00 – 4,14 m
12	4,90 – 5,09 m	3,85 – 3,99 m
11	4,70 – 4,89 m	3,70 – 3,84 m
10	4,50 – 4,69 m	3,55 – 3,69 m
9	4,30 – 4,49 m	3,40 – 3,54 m
8	4,10 – 4,29 m	3,25 – 3,39 m
7	3,90 – 4,09 m	3,10 – 3,24 m
6	3,70 – 3,89 m	2,95 – 3,09 m
5	3,50 – 3,69 m	2,80 – 2,94 m
4	3,20 – 3,49 m	2,50 – 2,79 m
3	2,90 – 3,19 m	2,20 – 2,49 m
2	2,60 – 2,89 m	1,90 – 2,19 m
1	Mniej niż 2,60 m	Mniej niż 1,90 m

Miejski Klub Sportowy Avia Świdnik Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Świdniku  
ul. Wyspiańskiego 27, 21-040 Świdnik, wpisany do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000652463  
REGON: 366067087, NIP: 7123325022, o kapitale zakładowym w wysokości 3 400 000,00 zł  
Nr rachunku bankowego: 52 1020 3176 0000 5302 0234 0222 PKO Bank Polski, oddział 1 w Świdniku  
MKS Avia Świdnik Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Adres korespondencyjny: ul. Sportowa 2, 21-040 Świdnik



**SPONSOR GŁÓWNY**  
**MIASTO ŚWIDNIK**



Zasięg dosiężny w wyskoku z rozbiegu		
Punkty	Chłopcy (cm)	Dziewczeta (cm)
25	340 cm i więcej	290 cm i więcej
24	335 – 339 cm	285 – 289 cm
23	330 – 334 cm	280 – 284 cm
22	325 – 329 cm	275 – 279 cm
21	320 – 324 cm	270 – 274 cm
20	315 – 319 cm	265 – 269 cm
19	310 – 314 cm	260 – 264 cm
18	305 – 309 cm	255 – 259 cm
17	300 – 304 cm	250 – 254 cm
16	295 – 299 cm	245 – 249 cm
15	290 – 294 cm	240 – 244 cm
14	285 – 289 cm	235 – 239 cm
13	280 – 284 cm	230 – 234 cm
12	275 – 279 cm	225 – 229 cm
11	270 – 274 cm	220 – 224 cm
10	265 – 269 cm	215 – 219 cm
9	260 – 264 cm	210 – 214 cm
8	255 – 259 cm	205 – 209 cm
7	250 – 254 cm	200 – 204 cm
6	245 – 249 cm	195 – 199 cm
5	240 – 244 cm	190 – 194 cm
4	230 – 239 cm	180 – 189 cm
3	220 – 229 cm	170 – 179 cm
2	210 – 219 cm	160 – 169 cm
1	Mniej niż 210 cm	Mniej niż 160 cm

Miejski Klub Sportowy Avia Świdnik Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Świdniku  
ul. Wyspiańskiego 27, 21-040 Świdnik, wpisany do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000652463  
REGON: 366067087, NIP: 7123325022, o kapitale zakładowym w wysokości 3 400 000,00 zł  
Nr rachunku bankowego: 52 1020 3176 0000 5302 0234 0222 PKO Bank Polski, oddział 1 w Świdniku  
MKS Avia Świdnik Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Adres korespondencyjny: ul. Sportowa 2, 21-040 Świdnik



**SPONSOR GŁÓWNY  
MIASTO ŚWIDNIK**



Beep test		
Punkty	Chłopcy (Poziom- Odcinek)	Dziewczęta (Poziom- Odcinek)
25	12-5 i więcej	10-2 i więcej
24	12-1 – 12-4	9-10 – 10-1
23	11-7 – 11-12	9-5 – 9-9
22	11-1 – 11-6	9-1 – 9-4
21	10-7 – 10-11	8-7 – 8-11
20	10-1 – 10-6	8-1 – 8-6
19	9-7 – 9-11	7-7 – 7-10
18	9-1 – 9-6	7-1 – 7-6
17	8-7 – 8-11	6-6 – 6-8
16	8-1 – 8-6	6-1 – 6-5
15	7-6 – 7-10	5-6 – 5-8
14	7-1 – 7-5	5-1 – 5-5
13	6-6 – 6-10	4-6 – 4-9
12	6-1 – 6-5	4-1 – 4-5
11	5-6 – 5-9	3-6 – 3-8
10	5-1 – 5-5	3-1 – 3-5
9	4-6 – 4-8	2-6 – 2-8
8	4-1 – 4-5	2-1 – 2-5
7	3-6 – 3-8	1-6 – 1-7
6	3-1 – 3-5	1-3 – 1-5
5	2-5 – 2-7	1-1 – 1-2
4	2-1 – 2-4	Poziom 1-1
3	1-5 – 1-7	Koniec przed 1-1
2	1-2 – 1-4	Koniec przed 1-1
1	Poziom 1-1 lub mniej	Koniec przed 1-1





T-test		
Punkty	Chłopcy (sekundy)	Dziewczęta (sekundy)
25	Mniej niż 8,90 s	Mniej niż 9,90 s
24	8,90 – 9,10 s	9,90 – 10,15 s
23	9,11 – 9,30 s	10,16 – 10,40 s
22	9,31 – 9,50 s	10,41 – 10,65 s
21	9,51 – 9,70 s	10,66 – 10,90 s
20	9,71 – 9,90 s	10,91 – 11,15 s
19	9,91 – 10,10 s	11,16 – 11,40 s
18	10,11 – 10,30 s	11,41 – 11,65 s
17	10,31 – 10,50 s	11,66 – 11,90 s
16	10,51 – 10,70 s	11,91 – 12,15 s
15	10,71 – 10,90 s	12,16 – 12,40 s
14	10,91 – 11,15 s	12,41 – 12,70 s
13	11,16 – 11,40 s	12,71 – 13,00 s
12	11,41 – 11,65 s	13,01 – 13,30 s
11	11,66 – 11,90 s	13,31 – 13,60 s
10	11,91 – 12,20 s	13,61 – 14,00 s
9	12,21 – 12,50 s	14,01 – 14,40 s
8	12,51 – 12,80 s	14,41 – 14,80 s
7	12,81 – 13,10 s	14,81 – 15,20 s
6	13,11 – 13,40 s	15,21 – 15,60 s
5	13,41 – 13,80 s	15,61 – 16,10 s
4	13,81 – 14,30 s	16,11 – 16,70 s
3	14,31 – 14,90 s	16,71 – 17,40 s
2	14,91 – 15,60 s	17,41 – 18,20 s
1	Więcej niż 15,60 s	Więcej niż 18,20 s

