

Testy sprawnościowe do klasy mistrzostwa sportowego o profilu siatkarskim

1. Pomiar wzrostu i masy ciała.
2. Pomiar mocy kończyn dolnych – zasięg w wyskoku do ataku

Opis próby:

Zawodnik wykonuje maksymalny wyskok z rozbiegu, po odbiciu obunóż „sięga” dowolną ręką najwyższy punkt na tablicy pomiarowej.

3. Pomiar mocy kończyn górnych – rzut piłką lekarską sprzed klatki piersiowej.

Opis próby:

Zawodnik w przysiadzie (kąt między udem , a podudziem 90 stopni, tzw. pozycja krzeselka), plecy oparte o ścianę. Zawodnik wykonuje rzut oburącz sprzed klatki piersiowej piłką lekarską o masie 2 kilogramów. Podczas wykonywania próby, zawodnik nie może oderwać pleców od ściany, do momentu opuszczenia piłki z rąk.

Próby można wykonać trzykrotnie. Najlepszy wynik z trzech prób uznaje się za właściwy.