

# **PROSZE UCZNIÓW O PRZYGOTOWANIE SIĘ DO**

## **TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.**

### **Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory**

1. **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")
3. **Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź).  
Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).
4. **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
5. **Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem.  
Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".
6. **Wytrzymałość** - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby:
  - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu
  - bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

#### **Punktacja w poszczególnych próbach.**

#### **Szybkość**

<b>Dziewczeta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Punkty</b>
12 klaśnięć	15 klaśnięć	<b>minimalny 1 pkt</b>
16 klaśnięć	20 klaśnięć	<b>dostateczny 2 pkt</b>
20 klaśnięć	25 klaśnięć	<b>dobry 3 pkt</b>
25 klaśnięć	30 klaśnięć	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
30 klaśnięć	35 klaśnięć	<b>wysoki 5 pkt</b>
35 klaśnięć	40 klaśnięć	<b>wybitny 6 pkt</b>

#### **Skoczność**

<b>Dziewczeta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Punkty</b>
5 stóp	5 stóp	<b>minimalny 1 pkt</b>
6 stóp	6 stóp	<b>dostateczny 2 pkt</b>
7 stóp	7 stóp	<b>dobry 3 pkt</b>
8 stóp	8 stóp	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
9 stóp	9 stóp	<b>wysoki 5 pkt</b>
10 stóp	10 stóp	<b>wybitny 6 pkt</b>

#### **Siła ramion**

<b>Dziewczeta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Punkty</b>
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	<b>minimalny 1 pkt</b>
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	<b>dostateczny 2 pkt</b>
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	<b>dobry 3 pkt</b>
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	<b>wysoki 5 pkt</b>
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	<b>wybitny 6 pkt</b>

### **Gibkość**

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Punkty</b>
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	<b>minimalny 1 pkt</b>
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	<b>dostateczny 2 pkt</b>
dotknięcie palcami obu rąk podłóża	dotknięcie palcami obu rąk podłóża	<b>dobry 3 pkt</b>
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłóża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłóża	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
dotknięcie dłońmi podłóża	dotknięcie dłońmi podłóża	<b>wysoki 5 pkt</b>
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	<b>wybitny 6 pkt</b>

### **Siła mięśni brzucha**

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Punkty</b>
10 sek	30 sek	<b>minimalny 1 pkt</b>
30 sek	1 min.	<b>dostateczny 2 pkt</b>
1 min.	1,5 min.	<b>dobry 3 pkt</b>
1,5 min.	2 min.	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
2 min.	3 min.	<b>wysoki 5 pkt</b>
3 min.	4 min.	<b>wybitny 6 pkt</b>

### **Wytrzymałość**

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>Punkty</b>
1 min. 200 m	2 min. 400 m	<b>minimalny 1 pkt</b>
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	<b>dostateczny 2 pkt</b>
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	<b>dobry 3 pkt</b>
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	<b>wysoki 5 pkt</b>
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	<b>wybitny 6 pkt</b>

### **Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.**

<b>Wiek ucznia</b>	<b>Minimalna</b>	<b>Dostateczna</b>	<b>Dobra</b>	<b>Bardzo dobra</b>	<b>Wysoka</b>	<b>Wybitna</b>
<b>6 lat</b>	5	8	11	14	17	20
<b>7 lat</b>	6	9	12	15	18	22
<b>8 lat</b>	6	10	13	17	21	25
<b>9-10 lat</b>	6	11	15	19	23	27
<b>11-12 lat</b>	6	11	16	20	25	29
<b>13-15 lat</b>	6	12	17	22	27	31
<b>16-18 lat</b>	6	12	18	23	28	33
<b>19-25 lat</b>	6	12	18	24	30	35