

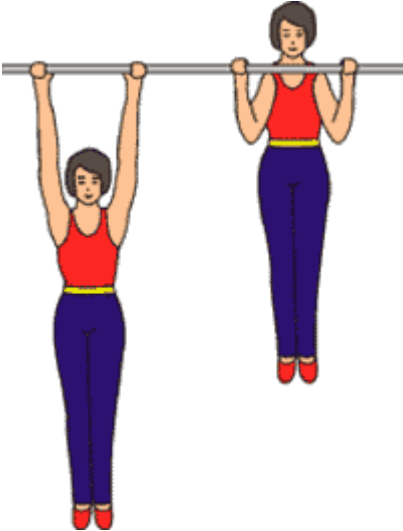
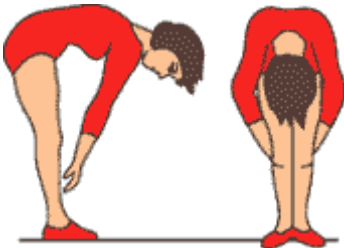

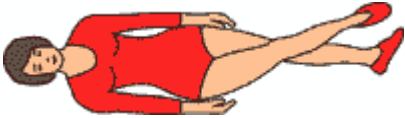


## *Indeks sprawności fizycznej*

### *Prof. dr hab. Krzysztofa Zuchory.*

<b>Próba i sposób jej wykonania</b>	<b>Wynik w punktach i poziom wykonania próby</b>	<b>Kobieta</b>	<b>Mężczyzna</b>
<b>SZYBKOŚĆ</b> Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcz pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnień.	minimalny 1 pkt	12 klaśnień	15 klaśnień
	dostateczny 2 pkt	16 klaśnień	20 klaśnień
	dobry 3 pkt	20 klaśnień	25 klaśnień
	bardzo dobry 4 pkt	25 klaśnień	30 klaśnień
	wysoki 5 pkt	30 klaśnień	35 klaśnień
	wybitny 6 pkt	35 klaśnień	40 klaśnień
<b>SKOCZNOŚĆ</b> Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz własnymi stopami, w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy - w dół, więcej niż pół stopy - w górę.	minimalny 1 pkt	5 stóp	5 stóp
	dostateczny 2 pkt	6 stóp	6 stóp
	dobry 3 pkt	7 stóp	7 stóp
	bardzo dobry 4 pkt	8 stóp	8 stóp
	wysoki 5 pkt	9 stóp	9 stóp
	wybitny 6 pkt	10 stóp	10 stóp

<b>SIŁA RAMION</b> Uchwyć się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłoża. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.	<b>minimalny</b> 1 pkt	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sek.
	<b>dostateczny</b> 2 pkt	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sek.
	<b>dobry</b> 3 pkt	zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.
	<b>bardzo dobry</b> 4 pkt	zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.
	<b>wysoki</b> 5 pkt	zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sek.
	<b>wybitny</b> 6 pkt	zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.
<b>GIBKOŚĆ</b> Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.	<b>minimalny</b> 1 pkt	chwyć oburącz za kostki	chwyć oburącz za kostki
	<b>dostateczny</b> 2 pkt	palcami obu rąk dotknij palców stóp	palcami obu rąk dotknij palców stóp
	<b>dobry</b> 3 pkt	palcami obu rąk dotknij podłoża	palcami obu rąk dotknij podłoża
	<b>bardzo dobry</b> 4 pkt	wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża	wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża
	<b>wysoki</b> 5 pkt	dotknij dłońmi podłoża	dotknij dłońmi podłoża
	<b>wybitny</b> 6 pkt	dotknij głową kolan	dotknij głową kolan

<b>WYTRZYMAŁOŚĆ</b> Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - wówczas liczy się czas biegu - bieg na odległość - wówczas wynikiem będzie przebiegnięty dystans.	minimalny 1 pkt	1 min. 200 m	2 min. 400 m
	dostateczny 2 pkt	3 min. 500 m	5 min. 1000 m
	dobry 3 pkt	6 min. 1000 m	10 min. 2000 m
	bardzo dobry 4 pkt	10 min. 1500 m	15 min. 2500 m
	wysoki 5 pkt	15 min. 2000 m	20 min. 3000 m
	wybitny 6 pkt	20 min. 2500 m	30 min. 4000 m
<b>SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA</b> Połóż się na plecach (ręce ułożone dowolnie), unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj "nożyce poprzeczne" tak długo, jak Ci się uda	minimalny 1 pkt	10 sek.	30 sek.
	dostateczny 2 pkt	30 sek.	1 min.
	dobry 3 pkt	1 min.	1.5 min.
	bardzo dobry 4 pkt	1.5 min.	2 min.
	wysoki 5 pkt	2 min.	3 min.
	wybitny 6 pkt	3 min.	4 min.

Po wykonaniu poszczególnych zadań sumujemy zdobyte punkty i sprawdzamy swoje rezultaty z normami, zamieszczonymi w tabeli.

Ocena sprawności w punktach	WIEK														
	6	7	8	9-10	11-12	13-15	16-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56-60	61-65	66-70	71 i starsi
minimalna	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
dostateczna	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	9	8
dobra	11	12	13	15	16	17	18	18	18	17	16	15	13	12	11
bardzo dobra	14	15	17	19	20	22	23	24	23	22	20	19	17	15	14
wysoka	17	18	21	23	25	27	28	30	28	27	25	23	21	18	17
wybitna	20	22	25	27	29	31	33	35	33	31	29	27	25	22	20

I jak wypadł Twój test sprawności fizycznej?

Źródło: <http://www.wychowaniefizyczne.pl>