

## TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### A. Opis ćwiczeń z testu sprawności fizycznej

- 1. Skok w dal z miejsca (mierzona długość skoku w centymetrach od wyznaczonej linii do tylnej części stopy położonej najbliżej linii skoku):**  
Sposób wykonania: wykonujący ćwiczenie staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią. Pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad) i z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, wykonuje wymach rąk w przód odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej. Wykonuje się trzy skoki, z których jako wynik ocenia się najdłuższy. Jeżeli skaczący przewróci się do tyłu w każdej z trzech prób, ćwiczenie nie może być zaliczone.
- 2. Siady z leżenia - siła mięśni brzucha (mierzona w liczbie powtórzeń w ciągu 30 sek.):**  
Sposób wykonania: potrzebna pomoc partnera lub samodzielne ćwiczenie przy drabinkach. Pozycja wyjściowa: leżenie na materacu na plecach, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90°, stopy rozstawione na odległość około 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie. Partner klęka przy stopach leżącego i przyciska tak, aby cała podeszwa dotykała do materaca. W przypadku samodzielnego wykonywania ćwiczenia leżący winien umieścić stopy pod drabinką. Leżący na sygnał „start” wykonuje siad, dotyka dwoma łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad. Podczas wykonywania ćwiczenia nie wolno unosić bioder.
- 3. Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem (mierzone w liczbie powtórzeń w ciągu 60 sek.):**  
Sposób wykonania: Z podporu leżąc przodem, ćwiczący ugina ręce w stawach łokciowych tak, aby barki znalazły się co najmniej na wysokości łokci (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostów w ww. stawach aż do uzyskania pozycji wyjściowej; liczone są prawidłowo wykonane powtórzenia ćwiczenia; w trakcie ćwiczenia nie wolno wykonywać przerw wypoczynkowych.
- 4. „Ławeczka (stopień)”- test wytrzymałości (mierzone w liczbie powtórzeń w ciągu 90 sek.):**  
Sposób wykonania: Ławeczka gimnastyczna lub stopień o wysokości 30 cm przystawiona do ściany. Ćwiczący staje przed „ławeczką” (stopniem) opierając dłonie o ścianę na wysokości barków. Na komendę „ćwicz” kandydat rozpoczyna test wstępując (wbiegając) na stopień techniką „harwardzką”. Od tego momentu jest mierzony czas. Po upływie 90 sekund, pada komenda „stop”, ćwiczący przerywa próbę. Wstępowanie (wbieganie) na stopień techniką „harwardzką” polega na wielokrotnym wejściu i zejściu na stopień w określonym czasie. Jeden cykl „wejscie - zejście” składa się z 4 elementów: wejście na stopień jedną drogą, po wejściu na stopień dostawiamy drugą nogę, następnie zejście ze stopnia na podłoże jedną nogą, po zejściu ze stopnia na podłoże dostawiamy nogę. Wymagany jest wyprost w stawach biodrowych i kolanowych po wejściu na stopień. Dopuszcza się jedynie niewielkie ugięcie. Rejestrujemy całkowitą liczbę wejść na stopień w ciągu 90 sekund.

**B. Liczba możliwych do uzyskania punktów z testu sprawności fizycznej**

<b>Rodzaje ćwiczeń</b>				
<b>Kobiety</b>				
<b>Pkt</b>	<b>ćw. nr 1</b>	<b>ćw. nr 2</b>	<b>ćw. nr 3</b>	<b>ćw. nr 4</b>
<b>3</b>	≥ 150 cm	≥ 21 powtórzeń	≥ 19 powtórzeń	≥ 50 powtórzeń
<b>2</b>	126 - 149 cm	19 - 20 powtórzeń	17 - 18 powtórzeń	40 - 49 powtórzeń
<b>1</b>	111 - 125 cm	17 - 18 powtórzeń	13 - 16 powtórzeń	31 - 39 powtórzeń
<b>0</b>	≤ 110 cm	0 - 16 powtórzeń	0 - 12 powtórzeń	0 - 30 powtórzeń
<b>Mężczyźni</b>				
<b>Pkt</b>	<b>ćw. nr 1</b>	<b>ćw. nr 2</b>	<b>ćw. nr 3</b>	<b>ćw. nr 4</b>
<b>3</b>	≥ 180 cm	≥ 23 powtórzeń	≥ 32 powtórzeń	≥ 70 powtórzeń
<b>2</b>	156 - 179 cm	21 - 22 powtórzeń	28 - 31 powtórzeń	60 - 69 powtórzeń
<b>1</b>	141 - 155 cm	19 - 20 powtórzeń	23 - 27 powtórzeń	51 - 59 powtórzeń
<b>0</b>	≤ 140 cm	0 - 18 powtórzeń	0 - 22 powtórzeń	0 - 50 powtórzeń

**C. Ocena końcowa/ liczba punktów uzyskanych z testu sprawności fizycznej**

<b>Liczba pkt z testu sprawności fizycznej</b>	<b>Ocena końcowa</b>
≤ 4	<b>0</b>
5 - 6	<b>1</b>
7 - 10	<b>2</b>
11 - 12	<b>3</b>