

Test sprawności fizycznej

(opracował: dr Adam Haleczko)

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej.

Test obejmuje sześć prób:

- 1) zwinnościowy tor przeszkód,
- 2) siady z leżenia w czasie 30 s,
- 3) rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca, w przód, zza głowy,
- 4) skok w dal z miejsca,
- 5) przejście drabinek w zwisie,
- 6) wielostopniowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy.

Rezultaty prób zostaną przeliczone przy wykorzystaniu 9-stopniowej skali (od 0,5 do 4,5 pkt), z preferencyjnym potraktowaniem zwinnościowego toru przeszkód, w znacznym stopniu odzwierciedlającego zdolności koordynacyjne.

Uzyskanie wyniku lepszego od najwyższej punktowanego o podaną w tabelach liczbę jednostek pomiaru premiowane jest 1 punktem, przy czym liczba ich nie jest ograniczona.

Zwinnościowy tor przeszkód

Sposób wykonania: Głównym zadaniem jest jak najszybsze pokonanie toru w prawidłowy sposób.

Start: Piłka lekarska na linii startu, badany w półprzysiadzie trzyma na niej dłoń (dowolną), na komendę „hop” rusza do przodu.

Zadania szczegółowe zawierają:

- 1) przetoczenie piłki lekarskiej slalomem między trzema stojakami,
- 2) po przetoczeniu piłki przez leżącą dętkę (konieczny kontakt piłki z dętką), wskoczenie do wewnątrz dętki i przeciągnięcie jej od stóp do głowy,
- 3) po odrzuceniu dętki przeskoczyć przez ławeczkę,
- 4) zamiana piłek lekarskich w „gniazdach”,
- 5) przewrót w przód na materacu,
- 6) pokonanie skrzyni dowolnym sposobem, lecz z obowiązkiem kontaktu przynajmniej jednej dłoni z górną częścią skrzyni,
- 7) przejście pod kozłem,
- 8) obiegnięcie dookoła dwóch stojaków, jednego w lewą, drugiego w prawą stronę, kolejność wyboru kierunku dowolna.

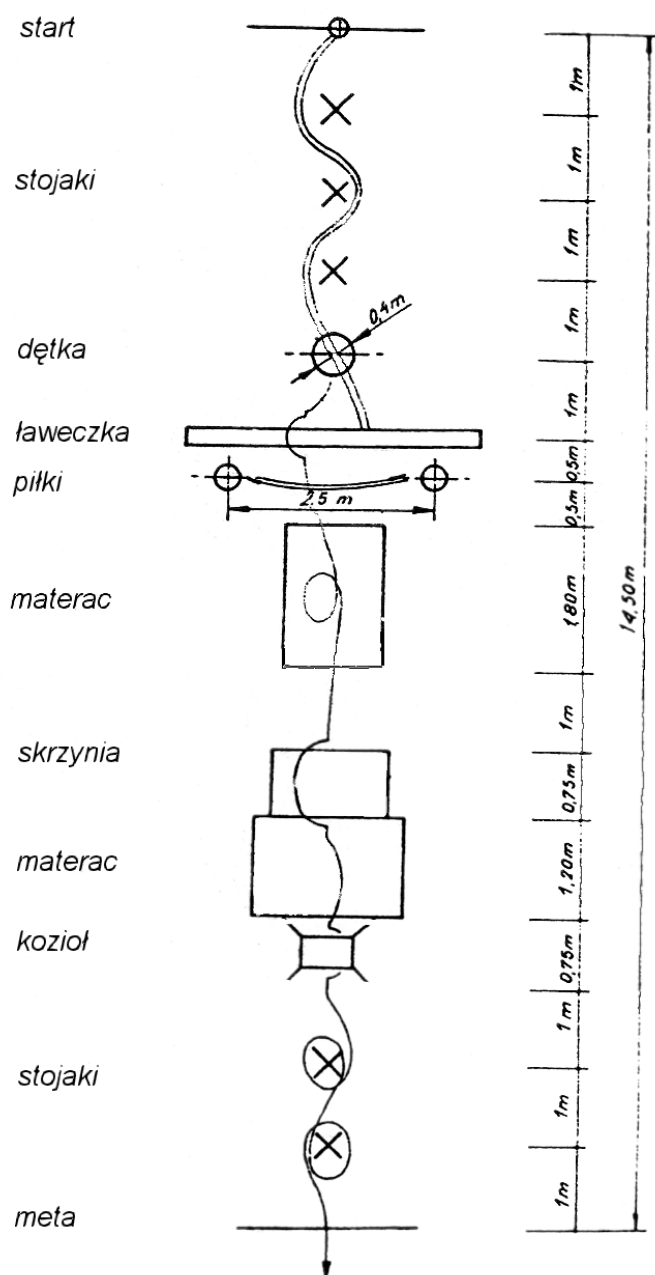
Meta: Przekroczenie całym ciałem linii mety kończy próbę.

Ocena: Podstawą oceny jest czas wykonania zadania mierzony z dokładnością do 0,01 s. Zalicza się lepszy czas z dwóch prób.

Ocena uwzględnia nieprawidłowe pokonanie toru. Każde potrącenie stojaka lub niespełnienie wymagań dotyczących przemieszczania piłek (w zad. 1 – niesienie piłki zamiast toczenia, w zad. 2 – brak kontaktu piłki z dętką, w zad. 4 – wypadnięcie piłki z „gniazda”) uznawane jest za przewinienie I stopnia i karane dodaniem do wyniku 0,3 s. Przewrót stojaka lub nieumieszczenie piłek w „gniazdach” traktowane jako przewinienie II stopnia i powoduje unieważnienie próby. Jeśli badany nie zaliczy obu prób, dopuszcza się go do jeszcze jednej. W razie jej zaliczenia dodaje mu się do uzyskanego czasu 1 s karą za dodatkową próbę. W przypadku ponownego popełnienia błędu za każde przewinienie II stopnia dolicza się po 1 s niezależnie od kar za przewinienia I stopnia (0,3 s) i nadliczbową próbę (1 s).

Tabela punktowa

Kobiety		Mężczyźni	
Wynik	punkty	Wynik	punkty
16,70	12,0	15,30	12,0
17,20	10,0	15,70	10,0
17,80	8,0	16,20	8,0
18,50	6,0	16,80	6,0
19,40	4,0	17,50	4,0
20,40	2,0	18,30	2,0
21,50	1,5	19,20	1,5
22,70	1,0	20,20	1,0
24,00	0,5	21,30	0,5
za każde 0,50 s poniżej 16,70 – 3 pkt		za każde 0,40 s poniżej 15,30 – 3 pkt	



Siady z leżenia w czasie 30 s

Sposób wykonania: Pozycja wyjściowa – w siadzie na podłożu, plecy wyprostowane, ręce splecione na karku, nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90° , stopy rozstawione na około 30 cm. Partner w siadzie lub w klęku, trzymając rękoma podudzia ćwiczącego, przyciska jego stopy do podłoża, utrzymując je we właściwej pozycji (kątem 90°). Ćwiczący na sygnał przechodzi do leżenia na plecach, dotykając ramionami podłoża, następnie powraca do siadu, dotykając łokciami kolan. Czynność tę powtarza tak szybko jak tylko potrafi przez 30 s.

Ocena: Łączna liczba poprawnie wykonanych siadów w czasie 30 s.

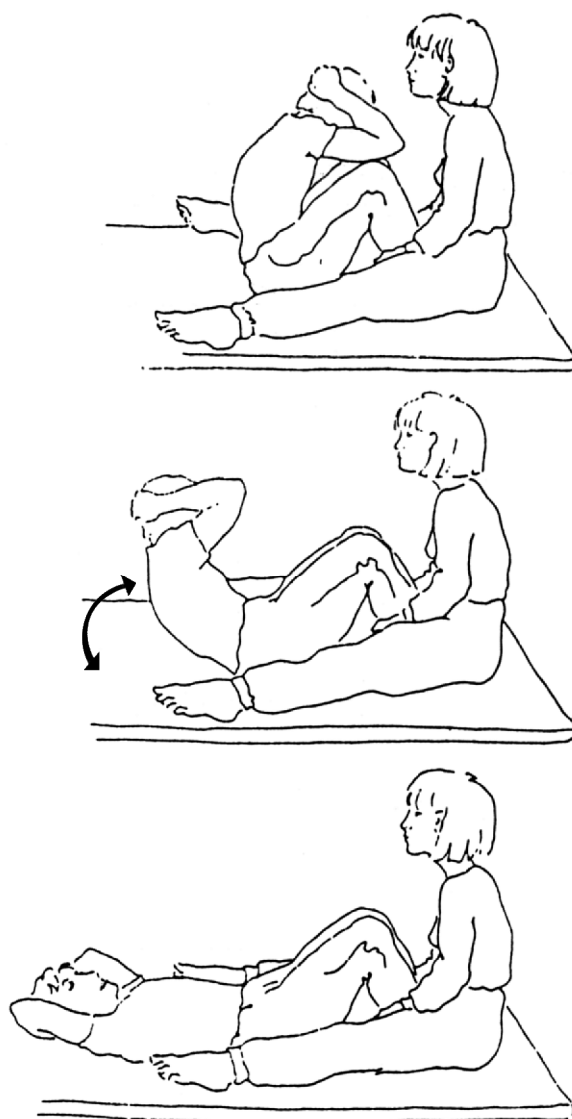


Tabela punktowa

Kobiety		Mężczyźni	
Wynik	Punkty	wynik	punkty
35	4,5	39	4,5
34	4,0	38	4,0
32	3,5	36	3,5
30	3,0	34	3,0
28	2,5	32	2,5
26	2,0	30	2,0
24	1,5	27	1,5
21	1,0	24	1,0
17	0,5	20	0,5
za każdy skłon powyżej 35 – 1 pkt		za każdy skłon powyżej 39 – 1 pkt	

Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód, zza głowy

Sposób wykonania: Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równoległe kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu (materacem). Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy.

Ocena: Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

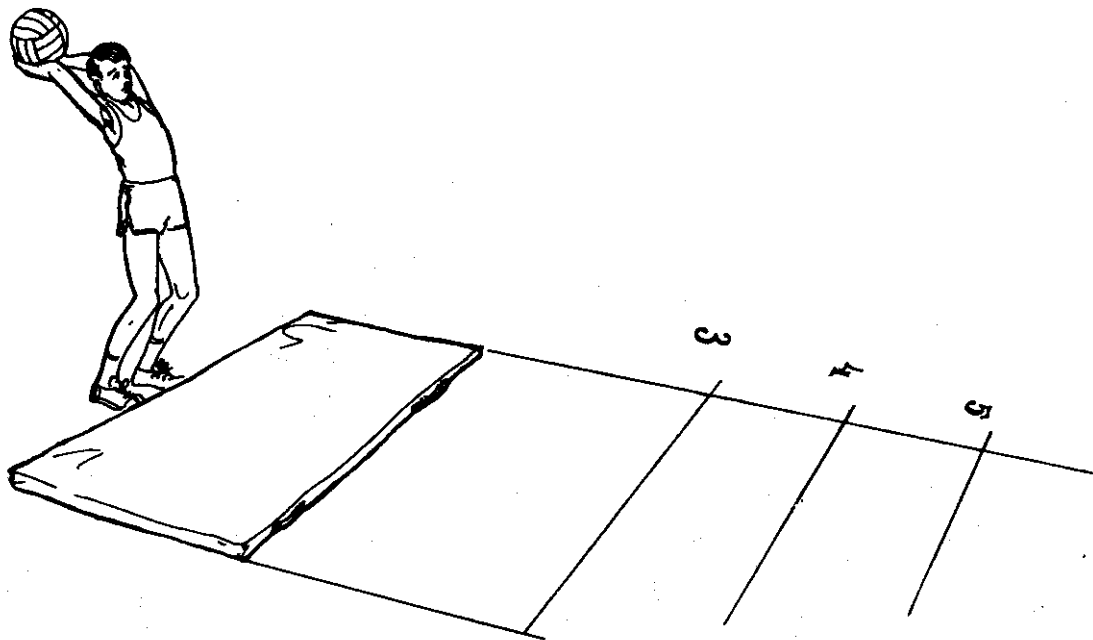


Tabela punktowa

Kobiety		Mężczyźni	
Wynik	punkty	wynik	Punkty
10,10	4,5	15,50	4,5
9,70	4,0	14,90	4,0
9,20	3,5	14,20	3,5
8,60	3,0	13,40	3,0
7,90	2,5	12,50	2,5
7,10	2,0	11,50	2,0
6,20	1,5	10,40	1,5
5,20	1,0	9,20	1,0
4,10	0,5	7,90	0,5
za każde 0,40 m powyżej 10,10 – 1 pkt		za każde 0,60 m powyżej 15,50 – 1 pkt	

Skok w dal z miejsca

Sposób wykonania: Pozycja wyjściowa – stopy na szerokości bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do przysiadu ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.

Ocena: Z trzech skoków mierzonych z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość skoku mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu pięty badanego do linii odbicia.



Tabela punktowa

Kobiety		Mężczyźni	
Wynik	punkty	wynik	Punkty
231	4,5	281	4,5
226	4,0	276	4,0
220	3,5	270	3,5
213	3,0	263	3,0
205	2,5	255	2,5
196	2,0	246	2,0
186	1,5	236	1,5
175	1,0	225	1,0
163	0,5	213	0,5
za każde 5 cm powyżej 231 – 1 pkt		za każde 5 cm powyżej 281 – 1 pkt	

Przejście drabinek w zwisie

Sposób wykonania: Pozycja wyjściowa – dłonie trzymane nachwytem w wyznaczonej 40-centymetrowej strefie, stopy oparte o dolne szczeble. Zapowiedź „gotów” jest sygnałem do opuszczenia nóg i przejścia do zwisu. Na komendę „hop” badany stara się jak najszybciej pokonać w zwisie 3-metrowy odcinek. Kierunek ciała w lewo (stojąc twarzą do drabinek). Czasomierz zamyka się w chwili, gdy obie dłonie znajdują się na szczeblu poza końcowym znakiem.

Ocena: Z dwu prób mierzonych z dokładnością do 0,01 s uwzględnia się czas lepszy.

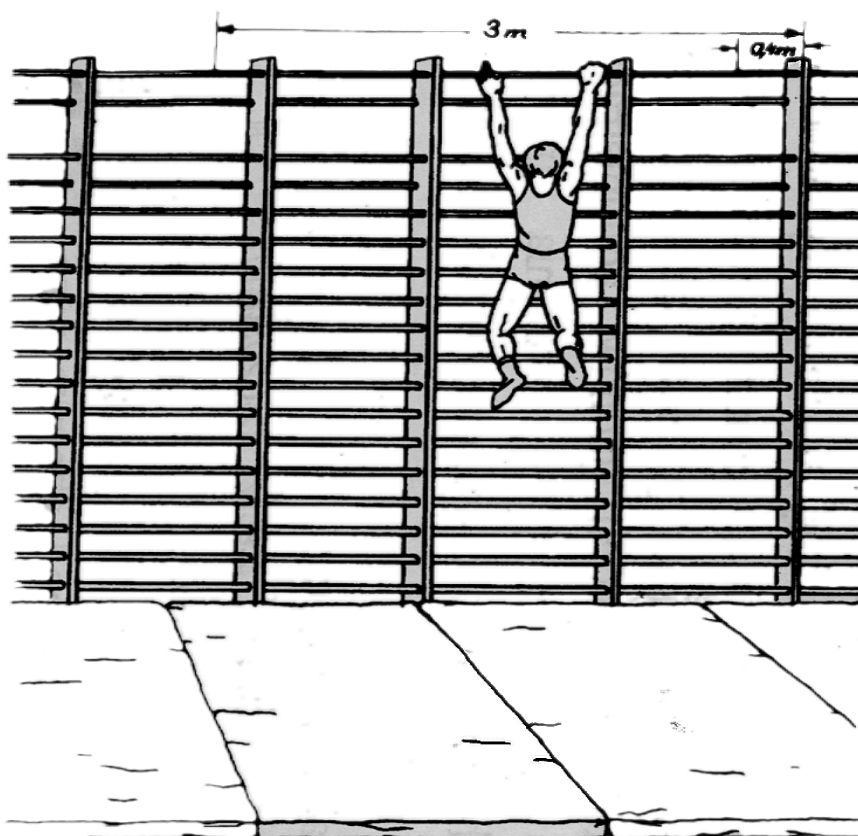


Tabela punktowa

Kobiety		Mężczyźni	
Wynik	punkty	wynik	punkty
3,05	4,5	2,50	4,5
3,50	4,0	2,65	4,0
4,05	3,5	2,85	3,5
4,70	3,0	3,10	3,0
5,45	2,5	3,40	2,5
6,30	2,0	3,75	2,0
7,25	1,5	4,15	1,5
8,30	1,0	4,60	1,0
9,45	0,5	5,10	0,5
za każde 0,45 s poniżej 3,05 – 1 pkt		za każde 0,15 s poniżej 2,50 – 1 pkt	

Wielostopniowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy

Sposób wykonania: Próba rozpoczyna się od wolnego truchtu ze stopniowym wzrostem prędkości biegu wykonywanego ruchem wahadłowym między dwiema odległymi o 20 m liniami. Utrzymanie odpowiedniego tempa jest możliwe dzięki rytmicznym sygnałom z magnetofonu, podawanym z narastającą co minutę częstotliwością. Występująca w jednolitych odstępach czasu zmiana tempa biegu, odpowiadająca kolejnym jego etapom, sygnalizowana jest słowem „etap”. Jednocześnie po każdym sygnale podawana jest liczba przebytych odcinków (np. 21 – dwa jeden, 38 – trzy osiem, 122 – dwanaście dwa). Odcinek, po którym ćwiczący, nie mogąc utrzymać zadanego tempa, zatrzymuje się, jest wskaźnikiem jego wytrzymałości.

Celem próby jest jak najdłuższe utrzymanie dyktowanego tempa biegu. Ćwiczący zatrzymuje się, gdy nie jest w stanie utrzymać ustalonego rytmu, czując się niezdolnym do osiągnięcia kolejnej linii w wyznaczonym czasie. Po zatrzymaniu należy wycofać się z próby tak, by nie przeszkadzać innym. Ostatnią liczbę (oznaczającą kolejny przebyty odcinek) podaną przed zatrzymaniem ćwiczący zapamiętuje i jak najszybciej przekazuje prowadzącemu próbę.

Ocena: Podstawą oceny jest liczba przebytych, z zachowaniem ustalonego rytmu, odcinków.

Tabela punktowa

Kobiety		Mężczyźni	
Wynik	punkty	wynik	Punkty
91	4,5	137	4,5
86	4,0	131	4,0
80	3,5	124	3,5
73	3,0	116	3,0
65	2,5	107	2,5
56	2,0	97	2,0
46	1,5	86	1,5
35	1,0	74	1,0
23	0,5	61	0,5
za każde 5 odcinków powyżej 91 – 1 pkt		za każde 6 odcinków powyżej 137 – 1 pkt	

