

# TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

## Obowiązkowe konkurencje.

W skład egzaminu wchodzi cztery konkurencje sprawdzające siłę mięśni ramion, motorykę, szybkość i zwinność oraz siłę dynamiczną. To odpowiednio: podciąganie na drążku lub zwis, skłony tułowia (tzw. brzuszki) w ciągu minuty, bieg wahadłowy 10x10 m oraz rzut piłką lekarską .

1. Ocenie podlegać będą wszystkie zaplanowane próby. Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty w skali od 1 do 10:

- 1 punkt to minimalna liczba punktów możliwa do uzyskania za jedną próbę;
- 10 punktów to maksymalna liczba punktów uzyskana w jednej próbie.

2. Punkty uzyskane w każdej próbie będą sumowane, minimalna liczba punktów powinna stanowić 30% możliwych do uzyskania .

## Opis prób

### 1. Próba siły mięśni ramion.

#### Dziewczęta

Wykonanie - z podstawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych.

Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

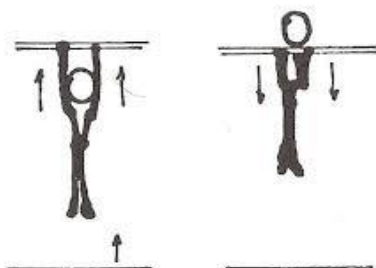
Pomiar - próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji.

Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

#### Chłopcy

Wykonanie - z podstawionego krzesła badany wykonuje na drążku nachwyt na szerokość barków i

wykonuje zwis na prostych ramionach. Na sygnał "start" ćwiczący ugina ramiona w stawach łokciowych i podciąga się tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem. Następnie wraca do pozycji wyjściowej w zwisie z wyprostowanymi ramionami. Pomiar - liczona jest ilość poprawnie wykonanych podciągnięć.

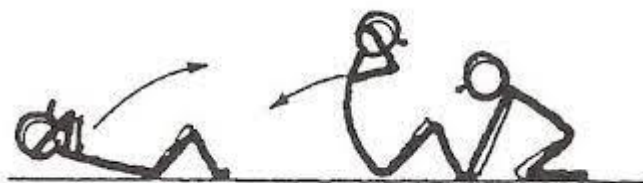


Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	3,0 s i mniej	1 i mniej
2	3,1 - 4,5	2
3	4,6 - 5,5	3
4	5,6 - 7,5	4
5	7,6 - 12,0	5
6	12,1 - 17,5	6-7
7	17,6 - 23,0	8-9
8	23,1 - 29,5	10 - 11
9	29,6 - 35	12-13
10	35,1 i więcej	14 i więcej

## 2. Próba siły mięśni brzucha - skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszki)

Wykonanie - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami, zahaczonymi o pierwszy szczebel drabinki, kolana ma ugięte pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 1 minutę.

Pomiar - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 1 minutę;

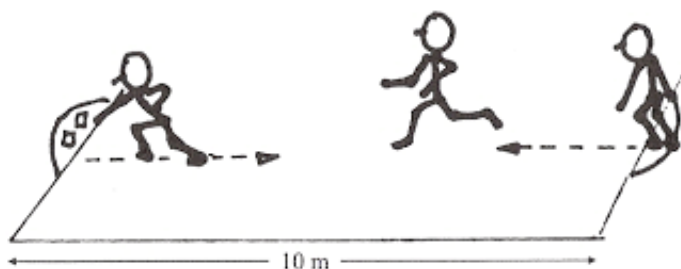


Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	Do 10	Do 15
2	11-15	16-20
3	16-20	21-25
4	21-25	26-30
5	26-30	31-35
6	31-35	36-40
7	36-40	41-45
8	41-45	46-50
9	46-50	51-55
10	51 i powyżej	55 i powyżej

## 3. Próba zwinności - bieg wahadłowy 10 x 10 m.

Wykonanie - Na komendę „Start” ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Pomiar – mierzony jest czas poprawnego wykonania ćwiczenia;



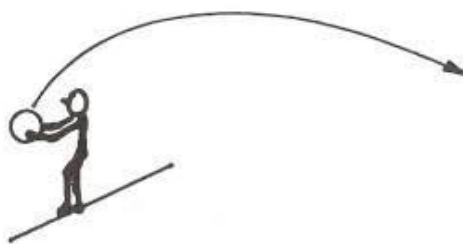
Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	43,6 s i więcej	41,6 s i więcej
2	43,5 - 42,6	41,5 - 40,6
3	42,5 - 41,4	40,5 - 39,6
4	41,5 - 40,6	39,5 - 37,6
5	40,5 - 38,6	37,5 - 35,6
6	38,5 - 36,6	35,5 - 33,6
7	36,5 - 34,6	33,5 - 32,6
8	34,5 - 33,6	32,5 - 31,6
9	33,5 - 32,6	31,5 - 30,1
10	32,5 i mniej	30,2 i mniej

#### 4. Próba siły- rzut piłką lekarską –tyłem (w m)

Sposób wykonania: Uczeń staje tyłem przed linią rzutów w małym rozkroku o stopach równoległych. Piłkę trzyma oburącz. Z tej pozycji wykonuje jak najdalszy rzut oburącz w tył ponad głowę. Po wykonaniu rzutu nie może przekroczyć linii wyrzutu.

Uwagi: przed rzutem uczeń może wykonać dwa zamachy przygotowawcze oraz dwie próby.

Pomiar – mierzona jest odległość poprawnie oddanego rzutu;



Punkty	Dziewczęta	Chłopcy
1	3 i więcej	4 i więcej
2	3,1- 3,5	4,1-4,5
3	3,6-4	4,6-5
4	4,1-4,5	5,1-5,5
5	4,6-5	5,5-6
6	5,1-5,5	6,1-6,5
7	5,6-6	6,6-7
8	6,1-6,5	7,1-7,5
9	6,6-7	7,6-8
10	7,5-8	8,1-8,5