

Opis i kryteria zaliczenia testu sprawności fizycznej

Ocenę sprawności fizycznej przeprowadza się w oparciu o wyniki testu sprawności fizycznej, który składa się z czterech prób sprawnościowych:

1. Siła dynamiczna – wyrażona długością rzutu piłką lekarską z za głowy w przód (kobiety – 2 kg; mężczyźni – 3 kg),
2. Siła mięśni brzucha – wyrażona ilością wykonania siadów z leżenia tyłem, nogi ugięte w kolanach (ok. 90°) w ciągu 30 sekund (kobiety ręce ułożone skrzyżnie na klatce piersiowej; mężczyźni ręce splecione na karku; podczas siadu ręce mają dotknąć kolan),
3. Szybkość/zwinność – wyrażona czasem trzykrotnego przebiegnięcia tzw. „koperty”,
4. Wytrzymałość – wyrażona czasem przebiegnięcia dystansu 800 m przez kobiety i 1000 m przez mężczyzn.

Opis wykonania prób sprawnościowych:

1. Rzut piłką lekarską.

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko.

Sprzęt i pomoce: dwie piłki lekarskie 3kg (mężczyźni), dwie piłki lekarskie 2kg (kobiety), taśma miernicza, wyznaczona linia rzutów oraz pole rzutów w formie pasa o szerokości co najmniej 2m, oznakowane co 0,5m.

Sposób wykonania: Postawa rozkroczna przodem do kierunku rzutu przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz za głowę. Ćwiczący wykonuje rzut piłką z miejsca w przód zza głowy, dozwolone jest oderwanie stóp w czasie rzutu, jednak nie rzucający nie może przekroczyć wyznaczonej linii rzutów.

Ocena: ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby. Wynik podaje się z dokładnością do 0,5m, na niekorzyść rzucającego (np. rzut w przedziale 7,0 – 7,49 zapisujemy 7,0).

2. Siady z leżenia tyłem „brzuski”.

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko.

Sprzęt i pomoce: materac, stoper.

Sposób wykonania: Pozycja wyjściowa w leżeniu tyłem na materacu z nogami ugiętymi w kolanach pod kątem 90°, stopy rozstawione na szerokość 30cm, trzymane przez współwiczącego lub zaczepione o szczebel drabinki, ręce: splecione na karku – mężczyźni lub skrzyżowane na klatce piersiowej – kobiety. Leżący na sygnał „start” wykonuje siad, dotykając dwoma rękami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak by plecy dotknęły podłoga.

Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 sekund.

3. Bieg ze zmianą kierunków (po kopercie).

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko.

Sprzęt i pomoce: pięć stojaków (innych przyborów zastępczych), gwizdek, stoper, taśma miernicza, kreda. Trasa biegu, linia startu i mety oraz obrys podstawy stojaków powinny być oznaczone kredą.

Sposób wykonania: na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową wysoką przed linią startu. Na komendę „start” lub sygnał gwizdkiem rozpoczyna bieg pokonując trzykrotnie bez zatrzymania trasę „po kopercie” o wymiarach 3m x 5m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić. Próbę wykonuje się raz, za wyjątkiem gdy zostanie przewrócony stojak. Wtedy można raz próbę powtórzyć.

Ocena: wynik próby stanowi czas uzyskany przez ćwiczącego z dokładnością do 0,1 sekundy.

4. Bieg: 800m – kobiety; 1000m – mężczyźni.

Miejsce: Bieżnia lekkoatletyczna lub inne płaskie miejsce o twardym podłożu.

Sprzęt i pomoce: gwizdek, stoper, taśma miernicza do wytyczenia trasy.

Sposób wykonania: Ćwiczący staje w dowolnej pozycji w odległości ok. 1m od linii startu. Na komendę „na miejsca” przyjmuje przed linią startu pozycję startową wysoką i na komendę „start” lub sygnał gwizdkiem zaczyna bieg po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans w jak najkrótszym czasie. Próbę wykonuje się jeden raz.

Ocena: wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas z dokładnością do 1 sekundy, na niekorzyść biegającego (np. 3;25,2 – zapisujemy 3;26,0).

Kandydaci powinni zaliczyć pozytywnie wszystkie próby. Próbę uważa się za zaliczoną, gdy oceniany uzyska ocenę wyższą od 1. Oceny zawarte są w poniższych tabelach norm:

Tabela norm dla kobiet

Lp	Nazwa próby	J/M	Gr. wiek.	Oceny				
				5	4	3	2	1
1	Rzut piłką lekarską 2 kg [m]		I (do 29 l)	9,5 i>	9,0	8,0	7,0	6,0
			II (30-39l)	9,0 i>	8,5	7,5	6,5	5,5
			III(40-45l)	7,5 i>	7,0	6,0	5,0	4,0
2	Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sek [n]		I (do 29l)	29 i>	27	24	21	18
			II(30-39l)	27 i>	25	22	19	16
			III(40-45l)	24 i>	22	19	16	13

		I (do 29l)	24,9 i<	25,6	27,0	28,4	29,8
3	Bieg ze zmianą kierunku[sek] „koperta”	II(30-39l)	26,4 i<	27,1	28,5	29,9	31,3
		III(40-45l)	27,9 i<	28,6	30,0	31,4	32,8
		I (do 29l)	3;15,0 i<	3;25,0	3;40,0	3;55,0	4;10,0
4	Bieg na 800 m	[min] II(30-39l)	3;35,0 i<	3;45,0	4;00,0	4;15,0	4;30,0
		III(40-45l)	4;00,0 i<	4;10,0	4;25,0	4;40,0	4;55,0

Tabela norm dla mężczyzn

Lp	Nazwa próby	J/M	Gr. wiek.	Oceny				
				5	4	3	2	1
			I (do 29 l)	11,5 i>	11,0	10,0	9,0	8,0
1	Rzut piłką lekarską 3 kg[m]		II (30-39l)	11,0 i>	10,5	9,5	8,5	7,5
			III(40-50l)	10,0 i>	9,5	8,5	7,5	6,5
			I (do 29l)	32 i>	30	27	24	21
2	Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sek	[n]	II(30-39l)	29 i>	27	24	21	18
			III(40-50l)	26 i>	24	21	18	15
			I (do 29l)	23,5 i<	24,0	25,0	26,0	27,0
3	Bieg ze zmianą kierunku[sek] „koperta”		II(30-39l)	24,0 i<	24,5	25,5	26,5	27,5
			III(40-50l)	24,7 i<	25,2	26,2	27,2	28,2
			I (do 29l)	3;30,0 i<	3;40,0	3;55,0	4;10,0	4;25,0
4	Bieg na 1000 m	[min]	II(30-39l)	3;45,0 i<	3;55,0	4;10,0	4;25,0	4;40,0
			III(40-50l)	4;15,0 i<	4;25,0	4;40,0	4;55,0	5;10,0

Uwagi końcowe:

Próby sprawnościowe wykonywane są w stroju i obuwiu sportowym.

KOMENDANT
STRAZY MIEJSKIEJ
W CIESZYNIE
mgr *Krzysztof Plusa*