



**Test sprawnościowy dla klasy  
Oddziału Przygotowania Wojskowego**

Nazwisko i imię ucznia:.....

1. Szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.



**Punktacja – szybkość**

Dziewczeta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	minimalny 1 pkt
16 klaśnięć	20 klaśnięć	dostateczny 2 pkt
20 klaśnięć	25 klaśnięć	dobry 3 pkt
25 klaśnięć	30 klaśnięć	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnięć	35 klaśnięć	wysoki 5 pkt
35 klaśnięć	40 klaśnięć	wybitny 6 pkt

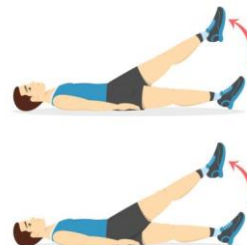
2. Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy").



**Punktacja – skoczność, skok w dal z miejsca**

Dziewczeta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

3. Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach z dowolnie ułożonymi rękoma. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne maksymalnie długo. O wyniku decyduje czas trwania próby.



#### Punktacja – Siła mięśni brzucha nożyce

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt
30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt

4. Bieg długodystansowy. Próbę można wykonać bieg w miejscu w tempie około 120 kroków/ min (mierzymy czas biegu)



a)

**BIEG W MIEJSCU,  
KOLANA WYSOKO**

#### Punktacja – Bieg w miejscu

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
1 min. 200 m	2 min. 400 m	minimalny 1 pkt
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	dostateczny 2 pkt
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	dobry 3 pkt
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	bardzo dobry 4 pkt
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	wysoki 5 pkt
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	wybitny 6 pkt



**Prywatne Liceum Ogólnokształcące dla Młodzieży Nr 1  
im. Jerzego Krupy w Sochaczewie**

Punkty uzyskane przez daną osobę z 6 prób sumujemy. Otrzymany wynik jest wskaźnikiem/indekssem naszej aktualnej sprawności fizycznej (ISF). Ocena minimalna została ustalona na takim poziomie, aby mogło ją uzyskać 90% społeczeństwa od 6 do 70 roku życia. Test na ocenę dostateczną wykonuje w Polsce 80% osób; na ocenę dobrą - 60%; na bardzo dobrą - 40%; na wysoką - 20%; na ocenę wybitną - 10% (olimpijczycy i mistrzowie sportu). Powinniśmy zwrócić uwagę na doskonalenie rozwoju indywidualnych cech motorycznych o najniższym poziomie wykonania tj. minimalnym bądź dostatecznym.

**Indeks aktualnej sprawności fizycznej**

Wiek ucznia	minimalna	dostateczna	dobra	Bardzo dobra	wysoka	wybitna
13- 15lat	6	12	17	22	27	31
16- 18 lat	6	12	18	23	28	33