

Zmodyfikowany na potrzeby Klas Sportowych Szkoły Podstawowej Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

1. **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")
3. **Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).
4. **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
5. **Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

Punktacja w poszczególnych próbach.

Szybkość

Dziewczęta	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

Skoczność

Dziewczęta	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

Siła ramion

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	minimalny 1 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	dostateczny 2 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	dobry 3 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	bardzo dobry 4 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	wysoki 5 pkt
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	wybitny 6 pkt

Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

Siła mięśni brzucha

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

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
6 lat	5	8	11	14	17	20
7 lat	6	9	12	15	18	22
8 lat	6	10	13	17	21	25
9-10 lat Test zmodyfikowny	0	5	9	13	17	21
11-12 lat	6	11	16	20	25	29
13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

Functional Movement System FMS

7 testów – maksymalna ilość punktów 21, minimalna ilość punktów 14

1. Test – pełny przysiad.



Pozycja wyjściowa: stopy ustawione równolegle na szerokość bioder, sylwetka wyprostowana, poprzeczka trzymana na wyciągniętych ramionach, na szerokość barków.

Ocena:

3 pkt – prosty tułów, biodra poniżej poziomu uda, kolana oraz tyczka nad stopami, pięty przy podłodze

2 pkt- prosty tułów, biodra poniżej poziomu uda, kolana oraz tyczka nad stopami, pięty przy podłodze na desce.

1 pkt – zgięcie odcinka lędźwiowego, biodra powyżej uda, kolana po za linią stóp.

2. Test – przeniesienie nogi nad poprzeczką.



Pozycja wyjściowa:

3 pkt – biodra, kolana, stopy w osi, minimalny ruch lędźwi, tyczka i płotek w linii, ruch płynny

2 pkt – zaburzenia osiowości, duży ruch lędźwi, tyczka i płotek nie są równoległe,

1 pkt – kontakt stopy z płotkiem, utrata równowagi.

3. Test – Przysiad w wykroku.



Pozycja wyjściowa: Stopy ustawione w linii, odległość pięty nogi wykroczonej od czubka buta nogi zakroczonej równa jest odległości podłogi od guzowatości piszczeli. Sylwetka wyprostowana, drążek trzymany oburącz, u góry na wysokości lordozy szyjnej na dole na wysokości lordozy lędźwiowej. Jeżeli nogą wykroczną jest noga prawa, to drążek u góry trzyma ręka lewa.

3 pkt – tułów nieruchomo, stopy w linii, kolano dotyka ziemi za piętą,

2 pkt – ruchy tułowia, stopy nie osiowo, kolano nie dotyka ziemi,

1 pkt – utrata równowagi

4. Test – Przysiad w wyroku.



Pozycja wyjściowa: Sylwetka wyprostowana, ramiona wzdłuż tułowia. Wykonujemy tzw. ADRAFKĘ.

3 pkt – Odległość między pięściami wynosi długość dłoni,

2 pkt - odległość między pięściami wynosi półtorej długości dłoni,

1 pkt - odległość między pięściami wynosi więcej niż półtorej długości dłoni.

5. Test – Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi.



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi wyprostowane w kolanach, przylegają do podłogi, palce ustawione do siebie., ręce leżą wzdłuż tułowia.

3 pkt – Kostka znajduje się pomiędzy biodrem, a połową uda,

2 pkt - kostka znajduje się pomiędzy połową uda a środkiem rzepki,

1 pkt – kostka znajduje się poniżej środka rzepki.

6. Test – Wyprost Kończyn górnych w leżeniu przodem.



Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, ręce z szeroko rozstawionymi palcami, ustawione tak że kciuki są na wysokości oczodołów, łokcie aktywnie uniesione nad podłożem, stopy na szerokość bioder, czubki butów dotykają podłogi, pięty na górze.

3 pkt – Kciuki w linii policzków, stopy palcami oparte o podłogę, ręce na

szerokość barków, płynny ruch całego tułowia i kończyn,

2 pkt – kciuki na linii obojczyków,

1 pkt - nie jest w stanie wykonać pompki.

7. Test – Test stabilności rotacyjnej tułowia.



Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, ręce na szerokość barków, ustawione pod barkami, kolana na szerokość bioder, ustawione pod biodrami. Sylwetka skorygowana.

3 pkt – wykonano jedno powtórzenie jednostronne, prosty tułów, kolano i łokieć dotykają się nad listwą

2 pkt - wykonano jedno powtórzenie skośne, prosty tułów, kolano i łokieć dotykają się nad listwą

1 pkt – nie jest w stanie wykonać 1 powtórzenia skośnego.

10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															

Zmodyfikowany test Denisiuka 13-21 pkt

FMS 14-21pkt

Minimalna ilość punktów 27.