

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

**Próby sprawności fizycznej zestawiono na podstawie  
wytycznych Polskiego Związku Gimnastycznego**

**Próba 1**

Wytrzymałość siłowa mięśni ramion i obręczy barkowej.

- Zwis na drążku nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych a broda znajdowała się nad drążkiem, nie dotykając go w czasie próby.
- Mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia.

<b>Czas (sek.)</b>	1	2	3	4	5	6	7 i więcej
<b>Pkt</b>	3	6	9	12	15	18	20

**Próba 2**

Wytrzymałość siłowa mięśni brzucha.

- W zwisie tyłem na drabinkach unoszenie nóg prostych w stawach kolanowych do poziomu.
- Ocenie podlega liczba wznosów.

<b>Liczba</b>	1	2	3	4	5 i więcej
<b>Pkt</b>	4	8	12	16	20

**Próba 3**

Próba gibkości.

- Skłon w przód w siadzie prostym – 5 pkt
- Skłon w przód w siadzie rozkrocznym – 5 pkt
- Szpagat wykroczny na nogę lewą – 5 pkt
- Szpagat wykroczny na nogę prawą – 5 pkt

Odchylenia kątowe od pożądanej wartości:

wartość  $\leq 20^\circ = 5$  pkt

wartość  $> 20^\circ$  i  $\leq 45^\circ = 3$  pkt

wartość  $> 45^\circ = 0$  pkt

**Próba 4**

Próba równowagi.

Przejście po równoważni (materac asekuracyjny pod równoważnią i do zeskoku – 40 cm).

- Przejście po równoważni samodzielnie – do 20 pkt (w tym samodzielne wejście na równoważnię – 3 pkt i samodzielny zeskok – 5 pkt).
- Przejście po równoważni z pomocą – do 5 pkt.
- Samodzielny zeskok z równoważni – 5 pkt.

## **Próba 5**

Próba szybkości biegowej.

Bieg ze startu wysokiego na dystansie 20 m.

- Ocenie podlega technika biegu (praca kończyn górnych i dolnych, ustawienie tułowia, rytm biegu).
- Ocena:
  - Doskonała – 20 pkt (wszystkie elementy poprawnie)
  - Poprawna – do 15 pkt (nieznaczne zaburzenia w technice)
  - Przeciętna – do 10 pkt (duże zaburzenia w technice)
  - Poniżej przeciętnej – do 5 pkt (bardzo duże zaburzenia w każdym aspekcie techniki)

### **Normy sprawności fizycznej**

<b>Poziom sprawności</b>	<b>Suma punktów</b>
BARDZO DOBRA	powyżej 80
DOBRA	60-79
PRZECIĘTNA	40-59
NISKA	poniżej 40