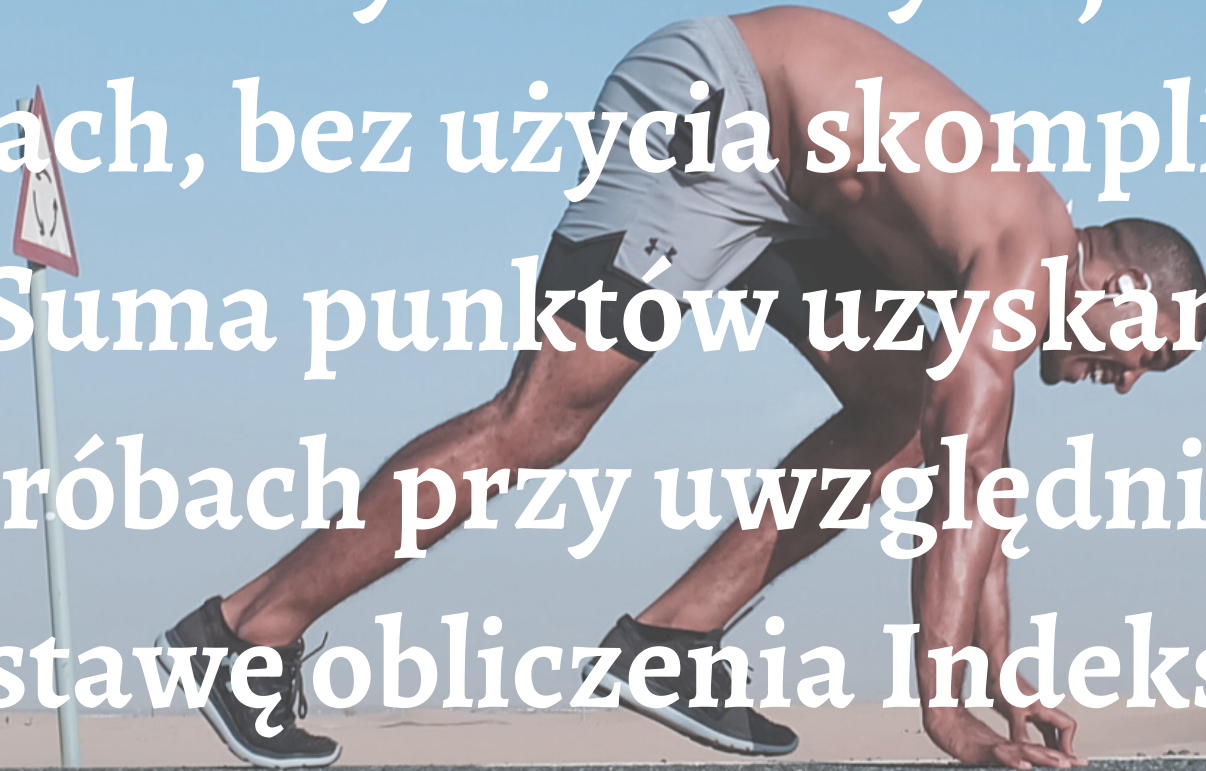


Indeks sprawności fizycznej ZUCHORY



Test opracowany przez dr K. Zuchorę pozwala w prosty sposób ocenić poziom cech motorycznych takich jak (szybkość, skoczność, siła ramion, gibkość, siła mięśni brzucha oraz wytrzymałość). Poszczególne próby testu zostały tak dobrane aby można było je wykonać w każdych warunkach, bez użycia skomplikowanej aparatury pomiarowej. Suma punktów uzyskanych przez ćwiczącego we wszystkich próbach przy uwzględnieniu kategorii wiekowej stanowi podstawę obliczenia Indeksu Sprawności Fizycznej (ISF).



Szybkość



**Wykonaj szybki bieg
w miejscu przez 10 sek.
z wysokim unoszeniem
kolani z klaśnięciem pod
uniesioną nogą. Policz
liczbę klaśnięć.**

Szybkość

Ocena

Dziewczęta:

1 pkt - 12

2 pkt - 16

3 pkt - 20

4 pkt - 25

5 pkt - 30

6 pkt - 35

Chłopcy:

1 pkt - 12

2 pkt - 16

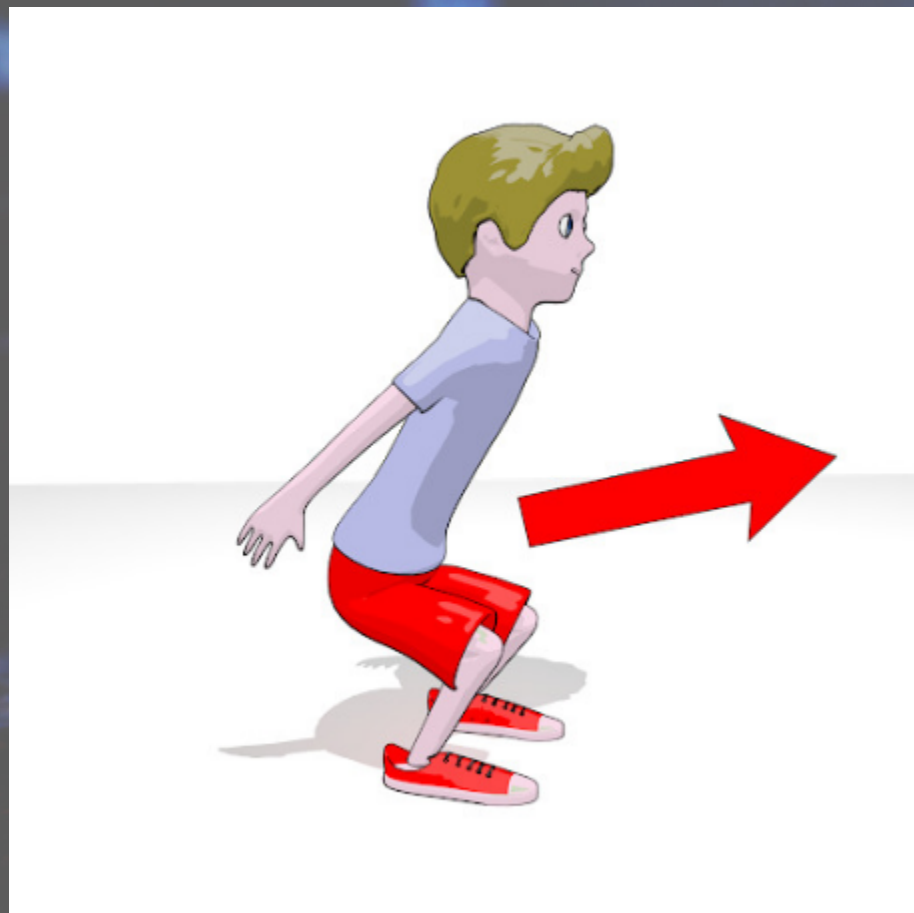
3 pkt - 20

4 pkt - 25

5 pkt - 30

6 pkt - 35

Skoczność



**Skocz w dal obunóż z miejsca.
Odległość zmierz własnymi
stopami. Zaokrąglij wynik: mniej
niż pół stopy - w dół, więcej niż pół
stopy w górę.**

**NP.: Wynik wynosi więcej niż 6,5
stopy zapisujemy 7**

Skoczność

Ocena

Dziewczęta:

1 pkt - 5

2 pkt - 6

3 pkt - 7

4 pkt - 8

5 pkt - 9

6 pkt - 10

Chłopcy:

1 pkt - 5

2 pkt - 6

3 pkt - 7

4 pkt - 8

5 pkt - 9

6 pkt - 10

Siła ramion



**Zawiśnij swobodnie na
drażku lub gałęzi. Nie
dotykaj podłoża stopami.
Spróbuj wykonać kolejne
ćwiczenia o
narastającym stopniu
trudności.**

Siła ramion

Dziewczęta:

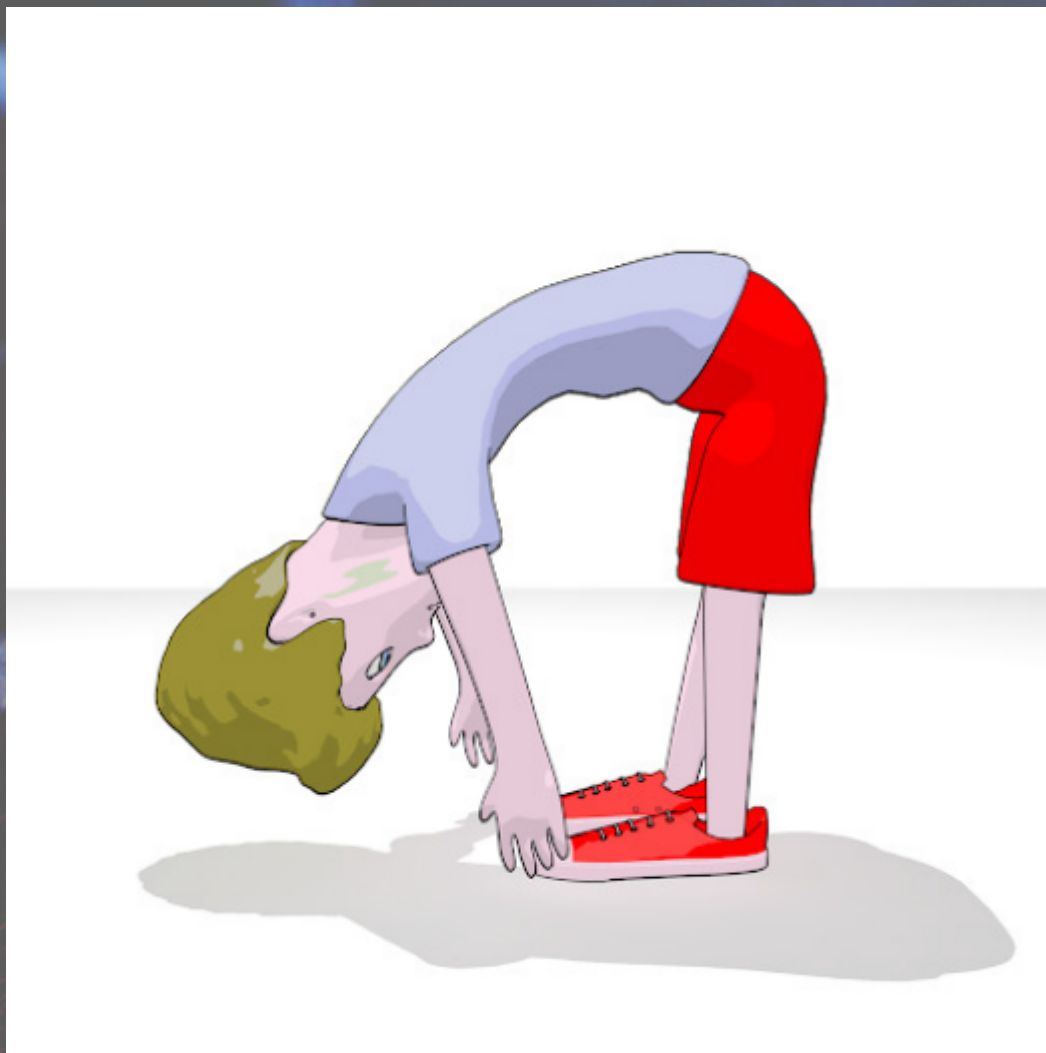
- 1 pkt - zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 sekundy
- 2 pkt - zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sekund
- 3 pkt - zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 sekundy
- 4 pkt - zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj przez 10 sekund
- 5 pkt - zawiśnij, podciągając się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sekundy
- 6 pkt - zawiśnij, podciągając się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sekund

Siła ramion

Chłopcy:

- 1 pkt - zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sekund
- 2 pkt - zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sekund
- 3 pkt - zawiśnij, podciągnij się tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sekundy
- 4 pkt - zawiśnij, podciągnij się tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sekund
- 5 pkt - zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść wytrzymaj 10 sek
- 6 pkt - zawiśnij, podciągając się oburącz, Utrzymaj się kolejno na prawej i lewej ręce przez 10 sekund

Gibkość



**Stań w pozycji na baczność,
nie zginając nóg w kolanach
wykonaj ruchem ciągłym
powolny skłon w przód.
Wykonaj kolejne próby.**

Gibkość

- 1 pkt – chwycić oburącz za kostki
- 2 pkt – palcami obu rąk dotknij palców stóp
- 3 pkt – palcami obu rąk dotknij podłoża
- 4 pkt – wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża
- 5 pkt – dotknij dłońmi podłoża
- 6 pkt – dotknij głową kolan

Wytrzymałość

**Spróbuj, jak długo możesz biec.
Próbe możesz wykonać na dwa sposoby:**



- 1. bieg w miejscu w tempie około 120 kroków/ min (mierzymy czas biegu)**
- 2. bieg na odległość (mierzymy wówczas przebiegnięty dystans)**

Wytrzymałość

Czas , dystans

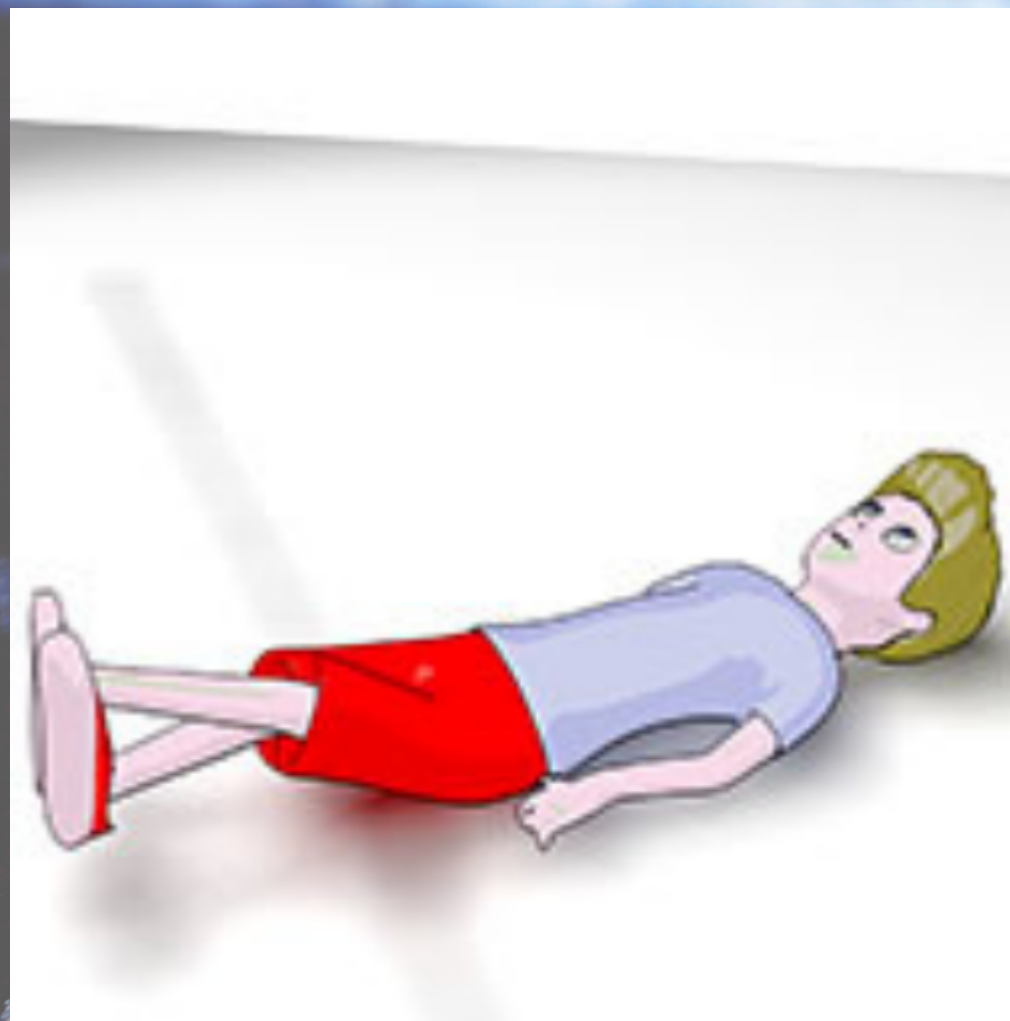
Dziewczęta

1 pkt - 1 min bieg ; 200 m
2 pkt - 3 min ; 500 m
3 pkt - 6 min ; 1000 m
4 pkt - 10 min ; 1500 m
5 pkt - 15 min ; 2000 m
6 pkt - 20 min ; 2500 m

Chłopcy

1 pkt - 1 min bieg ; 200 m
2 pkt - 3 min ; 500 m
3 pkt - 6 min ; 1000 m
4 pkt - 10 min ; 1500 m
5 pkt - 15 min ; 2000 m
6 pkt - 20 min ; 2500 m

Siła mięśni brzucha



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

Siła mięśni brzucha

Ocena

Dziewczęta :

1 pkt - 10 s

2 pkt - 30 s

3 pkt - 60 s

4 pkt - 90 s

5 pkt - 120 s

6 pkt - 180 s

Chłopcy :

1 pkt - 30 s

2 pkt - 60 s

3 pkt - 90 s

4 pkt - 120 s

5 pkt - 180 s

6 pkt - 240 s