

KARTA WYNIKÓW TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
/ w ramach Tygodnia Sportu dla Wszystkich 2021r /

Prosimy wykonać we własnym zakresie poniższe próby sprawności, a po ich wykonaniu odnotować wyniki i przekazać tę kartę do trenerów środowiskowych Orlika Grzybowo lub Orlika Budzistowo lub wysłać w załączniku na adres mailowy orlikgrzybowo@gazeta.pl.

Imię i nazwisko osoby wykonującej test:

Dane do kontaktu: np. tel.....

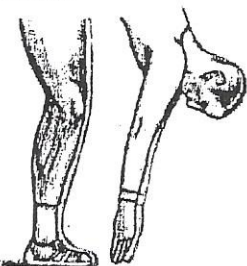
Uczestnicy testu oświadczają, że stan ich zdrowia pozwala na udział w teście i biorą w nim udział na własną odpowiedzialność.

Szybkość. Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc od unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnień.



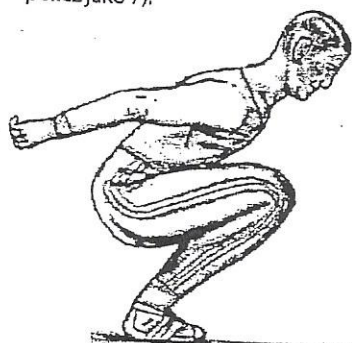
Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

Gibkość. Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



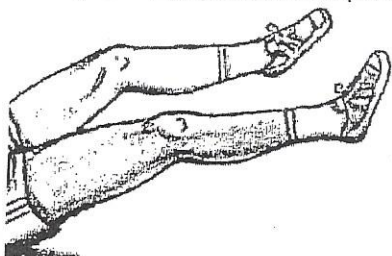
Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarne) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

2 Skoczność. Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglij wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdym pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	6

Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłoże i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6