

## Test sprawności ogólnej INKF

### 1. Próba siły

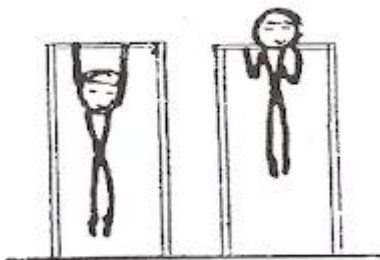
Próba składa się z dwóch

ćwiczeń:

a) podciągania na drążku,

**Wykonanie:** ćwiczący z postawy przed drążkiem wykonuje wyskok nachwytem do zwisu (chwyt na szerokość barków), następnie podciąganie za pomocą skurczu ramion tak aby podbródek znalazł się na wysokości drążka i powrót do pełnego zwisu. Podciąganie powtarzane jest tyle razy, ile zezwala na to siła ramion.

**Ocena:** ilość wykonanych pełnych podciągnięć wyrażonych liczbą całą.



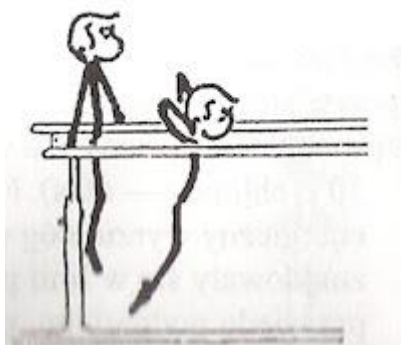
b) uginania i prostowania ramion w podporze na poręczach.

**Wykonanie:** ćwiczący staje w poprzek przed końcem poręczy ustawionych na wysokości barków - ujęcie żerdzi tuż przy ich końcach - wyskok do podporu - maksymalne uginanie i prostowanie ramion przy wyprostowanym tułowiu. Wyprosty i ugięcia ramion wykonywane są w dowolnym czasie tyle razy, na ile wystarczy sił.

**Ocena:** liczba

wykonanych

wyprostów



2.

Próba

mocy (wyskok

osiężny)

**Wykonanie:** badany staje twarzą do ściany w miejscu umieszczenia tablicy. Odległość czubków obuwia od listwy przynajmniej 10 cm. Stojąc na całych stopach i wyciągając maksymalnie ramię w górę, dotyka tablicy-miarki palcami zamoczonymi w wodzie lub potartych kredą. Ustawienie bokiem do ściany, tak aby skraj obuwia nie był oddalony więcej niż 15 cm - przysiad z przedmachem ramienia zamachowego - wyskok z dotknięciem jak najwyżej tablicy - miary. Ślady pierwszego i drugiego dotknięcia muszą być

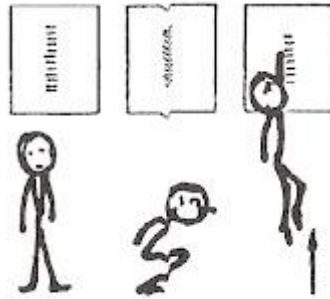
widoczne

do

odmierzenia

wysokoku

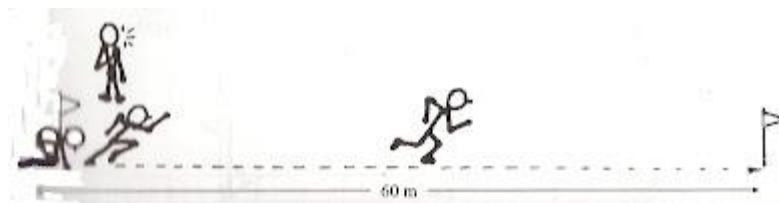
**Ocena:** próba wykonywana jest dwukrotnie z małą przerwą, zalicza się lepszy wynik, którym jest odległość w centymetrach między śladem wyższym pozostawionym po wyskoku a śladem niższym pozostawionym w pozycji stojącej.



**3. Próba szybkości (bieg na 60 metrów)**

**Wykonanie:** start pojedynczo z bloków (dołków) z niskiej postawy na sygnał gwizdkiem po komendzie "gotów". Bieg sprintem.

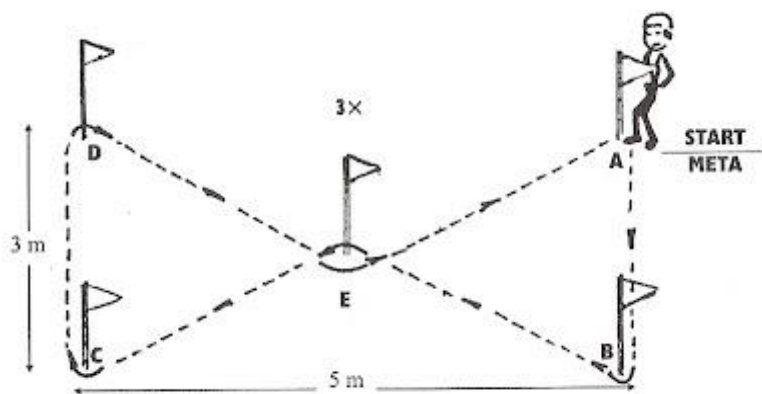
**Ocena:** próba wykonywana jest dwukrotnie z przerwą nie dłuższą niż 15 min. Liczy się średnia arytmetyczna dwóch pomiarów biegu.



**4. Próba zwinności (bieg zygakiem)**

**Wykonanie:** na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.

**Ocena:** wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygakiem.



**5. Próba wytrzymałości (bieg na 300 metrów)**

**Wykonanie:** na sygnał gwizdkiem po komendzie "gotów". start niski pojedynczo z bloków (dołków). Bieg na dystansie po bieżni na odcinku 300 metrów.

**Ocena:** do oceny wpisuje się średnią arytmetyczną dwóch pomiarów.

| Punkty | Bieg na 60 m [s] | Bieg na 300 m [s] | Bieg zygzakiem [s] | Wyskok [cm] | Sila [kg] |
|--------|------------------|-------------------|--------------------|-------------|-----------|
| 100    |                  |                   |                    | 101         | 133       |
| 99     | 6,1              |                   |                    | 100         | 131       |
| 98     |                  | 33                | 16,1-16,5          |             | 130       |
| 97     | 6,2              |                   |                    | 99          | 128       |
| 96     |                  |                   |                    | 98          | 126       |
| 95     | 6,3              |                   | 16,6-17,0          | 97          | 125       |
| 94     |                  | 34                |                    | 96          | 123       |
| 93     | 6,4              |                   | 17,1-17,5          | 95          | 121       |
| 92     |                  |                   |                    |             | 120       |
| 91     | 6,5              |                   |                    | 94          | 119       |
| 90     |                  | 35                | 17,6-18,0          | 93          | 116       |
| 89     |                  |                   |                    | 92          | 115       |
| 88     | 6,6              |                   | 18,1-18,5          | 91          | 113       |
| 87     |                  |                   |                    |             | 111       |
| 86     | 6,7              | 36                |                    | 90          | 110       |
| 85     |                  |                   | 18,6-19,0          | 89          | 108       |
| 84     | 6,8              |                   |                    | 88          | 106       |
| 83     |                  |                   |                    | 87          | 105       |
| 82     | 6,9              | 37                | 19,1-19,5          |             | 103       |
| 81     |                  |                   |                    | 86          | 101       |
| 80     | 7,0              |                   | 19,6-20,0          | 85          |           |
| 79     |                  |                   |                    | 84          | 98        |
| 78     |                  | 38                |                    | 83          | 96        |
| 77     | 7,1              |                   | 20,1-20,5          | 82          | 95        |
| 76     |                  |                   |                    |             | 93        |

|    |     |    |            |    |    |
|----|-----|----|------------|----|----|
| 75 | 7,2 |    | 20,6-21,0  | 81 | 91 |
| 74 |     | 39 |            | 80 | 90 |
| 73 | 7,3 |    |            | 79 | 88 |
| 72 |     |    | 21,1-21,5  | 78 | 86 |
| 71 | 7,4 |    |            |    | 85 |
| 70 |     | 40 | 21,6-22,0  | 77 | 83 |
| 69 | 7,5 |    |            | 76 | 82 |
| 68 |     |    |            | 75 | 80 |
| 67 |     |    | 22,1-22,5  | 74 | 78 |
| 66 | 7,6 | 41 |            | 73 | 76 |
| 65 |     |    |            |    | 75 |
| 64 | 7,7 |    | 22,6- 23,0 | 72 | 73 |
| 63 |     |    |            | 71 | 71 |
| 62 | 7,8 | 42 | 23,1-23,5  | 70 | 70 |
| 61 |     |    |            | 69 | 68 |
| 60 | 7,9 |    |            |    | 67 |
| 59 |     |    | 23,6-24,0  | 68 | 65 |
| 58 | 8,0 | 43 |            | 67 | 63 |
| 57 |     |    |            | 66 | 62 |
| 56 |     |    | 24,1-24,5  | 65 | 60 |
| 55 | 8,1 |    |            |    | 58 |
| 54 |     | 44 | 24,6-25,0  | 64 | 57 |
| 53 | 8,2 |    |            | 63 | 55 |
| 52 |     |    |            | 62 | 53 |
| 51 | 8,3 |    | 25,1-25,5  | 61 | 52 |
| 50 |     | 45 |            | 60 | 50 |
| 49 | 8,4 |    | 25,6-26,0  |    | 48 |
| 48 |     |    |            | 59 | 47 |
| 47 | 8,5 |    |            | 58 | 45 |
| 46 |     | 46 | 26,1-26,5  | 57 | 43 |
| 45 |     |    |            | 56 | 42 |
| 44 | 8,6 |    |            |    | 40 |
| 43 |     |    | 26,6-27,0  | 55 | 38 |
| 42 | 8,7 | 47 |            | 54 | 37 |
| 41 |     |    | 27,1-27,5  | 53 | 35 |
| 40 | 8,8 |    |            | 52 | 33 |
| 39 |     |    |            |    | 32 |
| 38 | 8,9 | 48 | 27,6-28,0  | 51 | 30 |
| 37 |     |    |            | 50 | 28 |
| 36 | 9,0 |    | 28,1-28,5  | 49 | 27 |
| 35 |     |    |            | 48 | 25 |
| 34 |     | 49 |            | 47 | 23 |
| 33 | 9,1 |    | 28,6-29,0  |    | 22 |
| 32 |     |    |            | 46 | 20 |
| 31 | 9,2 |    |            | 45 | 18 |
| 30 |     | 50 | 29,1-29,5  | 44 | 17 |
| 29 | 9,3 |    |            | 43 | 15 |

|           |      |    |           |    |    |
|-----------|------|----|-----------|----|----|
| <b>28</b> |      |    | 29,6-30,0 |    | 13 |
| <b>27</b> | 9,4  |    |           | 42 | 12 |
| <b>26</b> |      | 51 |           | 41 | 10 |
| <b>25</b> | 9,5  |    | 30,1-30,5 | 40 | 8  |
| <b>24</b> |      |    |           | 39 | 7  |
| <b>23</b> |      |    | 30,6-31,0 | 38 | 5  |
| <b>22</b> | 9,6  | 52 |           |    | 4  |
| <b>21</b> |      |    |           | 37 | 2  |
| <b>20</b> | 9,7  |    | 31,1-31,5 | 36 |    |
| <b>19</b> |      |    |           | 35 |    |
| <b>18</b> | 9,8  | 53 |           | 34 |    |
| <b>17</b> |      |    | 31,6-32,0 |    |    |
| <b>16</b> | 9,9  |    |           | 33 |    |
| <b>15</b> |      |    | 32,1-32,5 | 32 |    |
| <b>14</b> | 10,0 | 54 |           | 31 |    |
| <b>13</b> |      |    |           | 30 |    |
| <b>12</b> |      |    | 32,6-33,0 | 29 |    |
| <b>11</b> | 10,1 |    |           |    |    |
| <b>10</b> |      | 55 | 33,1-33,5 | 28 |    |
| <b>9</b>  | 10,2 |    |           | 27 |    |
| <b>8</b>  |      |    |           | 26 |    |
| <b>7</b>  | 10,3 |    | 33,6-34,0 | 25 |    |
| <b>6</b>  |      | 56 |           |    |    |
| <b>5</b>  | 10,4 |    |           | 24 |    |
| <b>4</b>  |      |    | 34,1-34,5 | 23 |    |
| <b>3</b>  | 10,5 |    |           | 22 |    |
| <b>2</b>  |      | 57 | 34,6-35,0 | 21 |    |