

# ZDZ



***Liceum Ogólnokształcące  
im. W. Szymborskiej w Częstochowie  
Zakładu Doskonalenia Zawodowego  
w Katowicach***

***ul. Jagiellońska 141  
42-202 Częstochowa***

***[www.szkoly.czystochowa.zdz.pl](http://www.szkoly.czystochowa.zdz.pl)***

***[s-czest@zdz.katowice](mailto:s-czest@zdz.katowice)***



***TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DLA KANDYDATÓW **OPW**  
NA ROK SZKOLNY  
2023/2024***



***PRÓBA WYDOLNOŚCIOWA - BEEP TEST***

***PRÓBA ZWINNOŚCIOWA - BIEG PO KOPERCIE***

***DZIEWCZĘTA - ZWIS NA DRAŹKU***

***CHŁOPCY – PODCIĄGANIE***

***PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA***



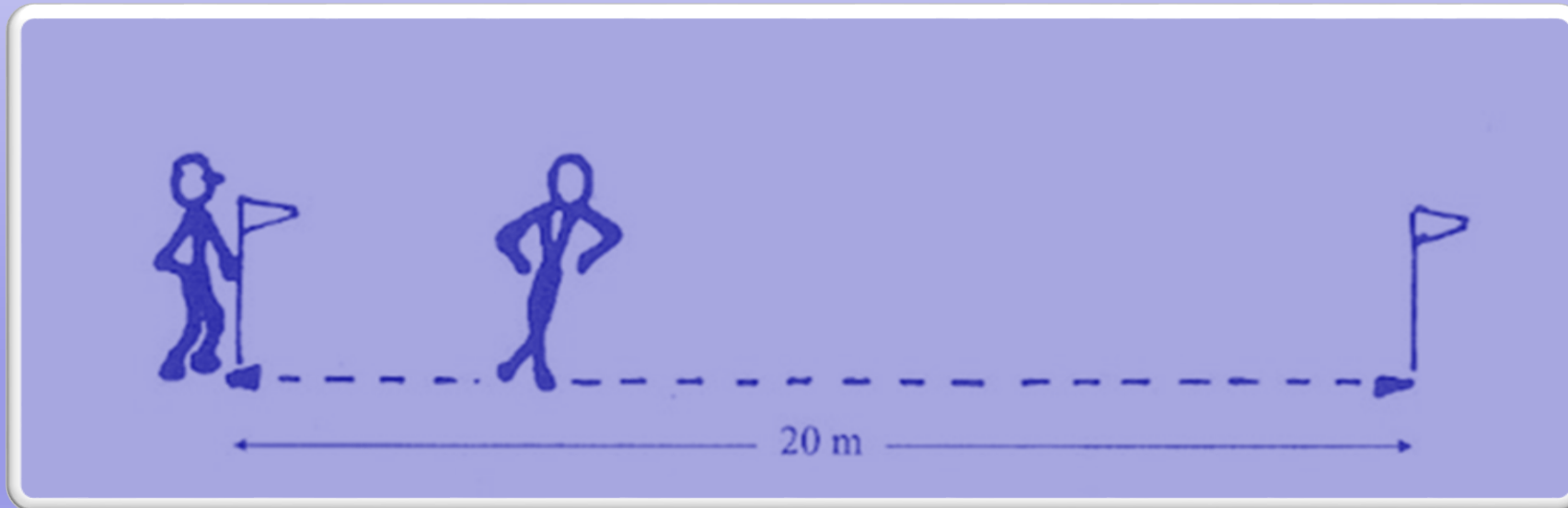
# ***PRÓBA WYDOLNOŚCIOWA - BEEP TEST***

## **BEEP TEST**

***czyli Maximal Multistage 20m Shuttle Run Test co należy tłumaczyć jako wielostopniowy test wahadłowy 20m.***

***Jest to test, na bazie którego możemy wyznaczyć wytrzymałość krążeniowo-oddechową.***

***Próba wydolnościowa polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie.***



50 m



## ***BEEP TEST***

***Tempo biegu wyznacza specjalny sygnał „beep”.***

***Aby długość mogła być zaliczona, zawodnik w momencie sygnału dźwiękowego powinien dotykać stopą linii końcowej.***

***Oczywiście może się zdarzyć, że zawodnik się lekko „zdrzemnął” i nie dobiegł do linii na określony sygnał, to ma szansę nadrobić dystans do kolejnej sygnalizacji.***

***Jeśli to zrobi to kontynuuje test.***

***Jeśli nie nadrobił dystansu, czyli przez dwa kolejne sygnały dźwiękowe nie dobiegł do wyznaczonych linii, to automatycznie kończy test.***

***Wynik jego określa poziom testu, w momencie jego przerwania.***

## TABELA Z PODZIAŁEM NA ETAPY ORAZ ODCINKI

| Etap | Liczba odcinków | Odcinki skumulowane | Prędkość [km/h] | Sekund na odcinek | Czas etapu [s] | Dystans [m] | Dystans skumulowany [m] | Czas skumulowany [min] |
|------|-----------------|---------------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------------|------------------------|
| 1    | 7               | 7                   | 8.5             | 9.00              | 63.00          | 140         | 140                     | 1:03                   |
| 2    | 8               | 15                  | 9.0             | 8.00              | 64.00          | 160         | 300                     | 2:07                   |
| 3    | 8               | 23                  | 9.5             | 7.58              | 60.63          | 160         | 460                     | 3:08                   |
| 4    | 9               | 32                  | 10.0            | 7.20              | 64.80          | 180         | 640                     | 4:12                   |
| 5    | 9               | 41                  | 10.5            | 6.86              | 61.71          | 180         | 820                     | 5:14                   |
| 6    | 10              | 51                  | 11.0            | 6.55              | 65.50          | 200         | 1020                    | 6:20                   |
| 7    | 10              | 61                  | 11.5            | 6.26              | 62.61          | 200         | 1220                    | 7:22                   |
| 8    | 11              | 72                  | 12.0            | 6.00              | 66.00          | 220         | 1440                    | 8:28                   |
| 9    | 11              | 83                  | 12.5            | 5.76              | 63.36          | 220         | 1660                    | 9:31                   |
| 10   | 11              | 94                  | 13.0            | 5.54              | 60.92          | 220         | 1880                    | 10:32                  |
| 11   | 12              | 106                 | 13.5            | 5.33              | 64.00          | 240         | 2120                    | 11:36                  |
| 12   | 12              | 118                 | 14.0            | 5.14              | 61.71          | 240         | 2360                    | 12:38                  |
| 13   | 13              | 131                 | 14.5            | 4.97              | 64.55          | 260         | 2620                    | 13:43                  |
| 14   | 13              | 144                 | 15.0            | 4.80              | 62.40          | 260         | 2880                    | 14:45                  |
| 15   | 13              | 157                 | 15.5            | 4.65              | 60.39          | 260         | 3140                    | 15:46                  |

## ***PUNKTACJA BEEP TEST***

|           | ETAPY I ODCINKI |                |
|-----------|-----------------|----------------|
| PUNKTACJA | MĘŻCZYŹNI       | KOBIETY        |
| 10        | 13.13 i więcej  | 12.12 i więcej |
| 8         | 11.12-13.12     | 10.11-12.11    |
| 6         | 9.11-11.11      | 8.11-10.10     |
| 4         | 7.10-9.10       | 6.10-8.10      |
| 2         | 5.9-7.9         | 4.9-6.9        |
| 0         | 5.8 i mniej     | 4.8 i mniej    |

|   |              |              |
|---|--------------|--------------|
| 0 | 2.8 i więcej | 4.8 i więcej |
| 5 | 2.8-3.8      | 4.8-5.8      |

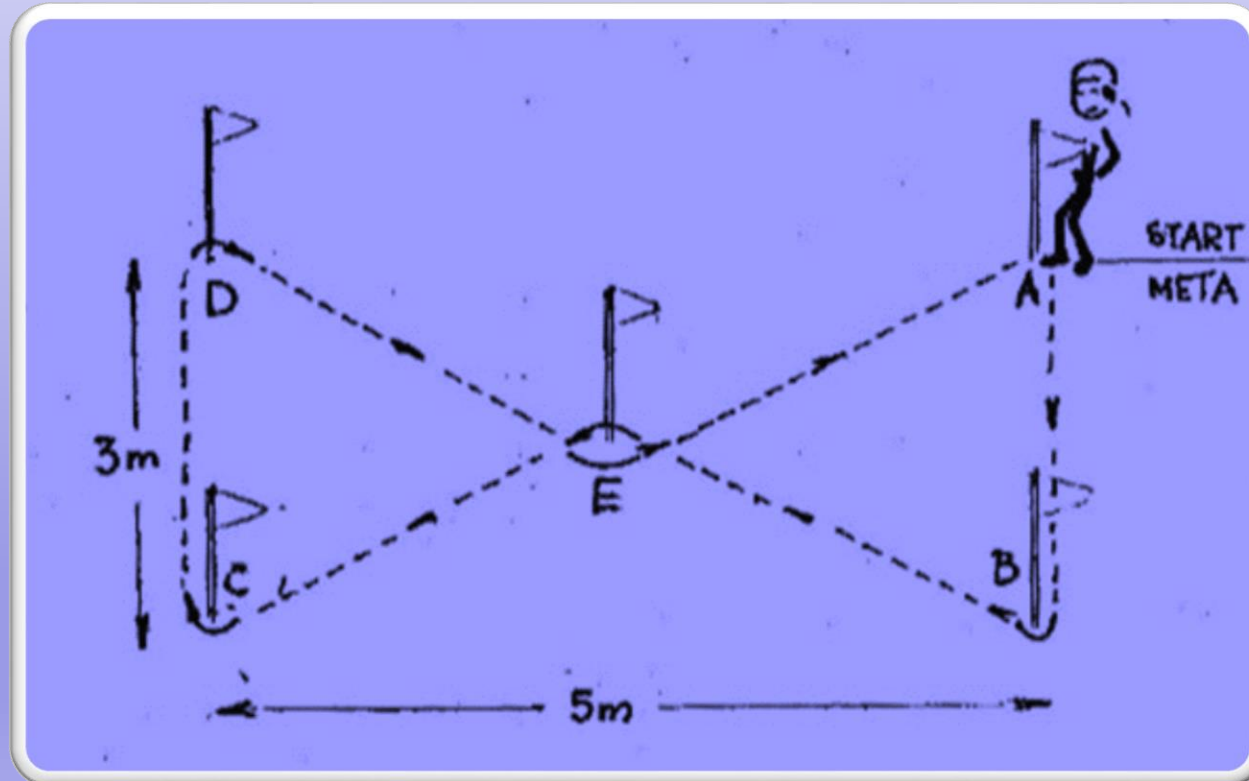




# ***PRÓBA ZWINNOŚCIOWA - BIEG PO KOPERCIE***

## BIEG PO KOPERCIE

sposób wykonania w prostokącie 5m \* 3m we wszystkich rogach i środku na przecięciu się przekątnych, ustawione są pachołki. Kandydat startuje z pozycji wykroczonej (start wysoki) i omijając chorągiewki obiega je **trzykrotnie** po wyznaczonej trasie nie dotykając ich żadną częścią ciała. Próba zostaje niezaliczona gdy pachołki zostaną przewrócone. Próbę wykonujemy dwukrotnie.



## **PUNKTACJA BIEG PO KOPERCIE**

| DZIEWCZĘTA     |        | CHŁOPCY        |        |
|----------------|--------|----------------|--------|
| WYNIK          | PUNKTY | WYNIK          | PUNKTY |
| 22,7s i mniej  | 7      | 20,7s i mniej  | 7      |
| 22,8s-23,5s    | 6      | 20,8s-21,5s    | 6      |
| 23,6s-24,6s    | 5      | 21,6s-22,6s    | 5      |
| 24,7s-25,7s    | 4      | 22,7s-23,7s    | 4      |
| 25,8s-26,8s    | 3      | 23,8s-24,8s    | 3      |
| 26,9s-27,9s    | 2      | 24,9s-25,9s    | 2      |
| 28s-29s        | 1      | 26s-27s        | 1      |
| 29,1s i więcej | 0      | 27,1s i więcej | 0      |

Σδ' ] 2 ! ΜΙ 6 C 6 ]

0

ΣΔ' ] 2 ! ΜΙ 6 C 6 ]

0

Σ82-Σδ2

1

Σε2-ΣΔ2

1



# ***PRÓBA SIŁY RAMION***

***DZIEWCZĘTA - ZWIS NA DRAŹKU***

***CHŁOPCY - PODCIĄGANIE***



## ***DZIEWCZĘTA – ZWIS NA DRAŻKU***

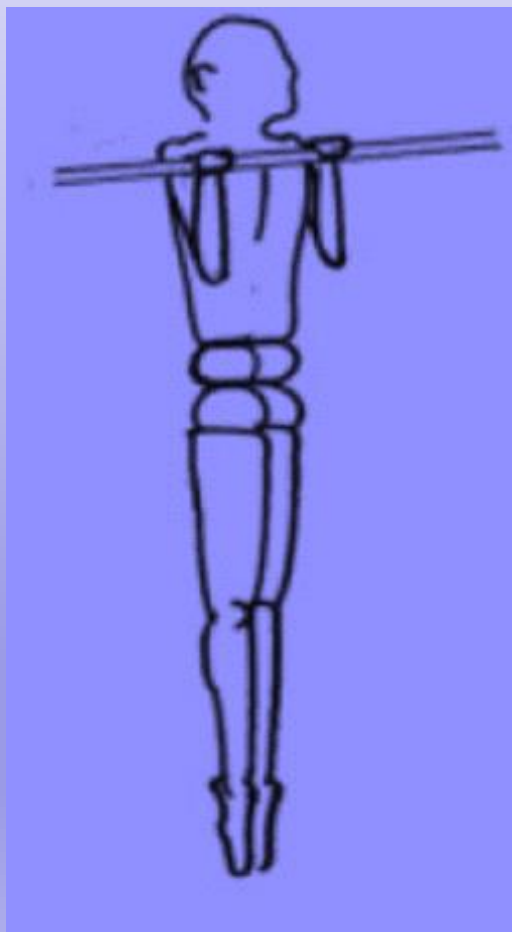
***Kandydatka staje i chwyta drążek nachwytem tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem.***

***Gdy znajdzie się w takiej pozycji, przeprowadzający próbę daje uzgodniony wcześniej sygnał i uruchamia jednocześnie czasomierz, a badany usuwa stopy z taboretu i zwisa na ugiętych rękach tak długo, jak może.***

***W czasie zwisu broda powinna znajdować się nad drążkiem.***

***Jeżeli badany oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka, próbę uznaje się za zakończoną.***

***DZIEWCZĘTA – ZWIS NA DRAŻKU***





**PUNKTACJA  
DZIEWCZĘTA - ZWIS NA DRAŻKU**

| CZAS MIERZONY W SEKUNDACH | PUNKTY |
|---------------------------|--------|
| 35 i więcej               | 10     |
| 23-34                     | 8      |
| 12-22                     | 6      |
| 4-11                      | 4      |
| 1-3                       | 2      |
| 3 i poniżej               | 0      |

|             |   |
|-------------|---|
| 3 i poniżej | 0 |
| 1-3         | 2 |



## **CHŁOPCY – PODCIĄGANIE**

***Kandydat chwyta drążek nachwytem na szerokości barków (z podskoku lub krzesła) i wykonuje zwis.***

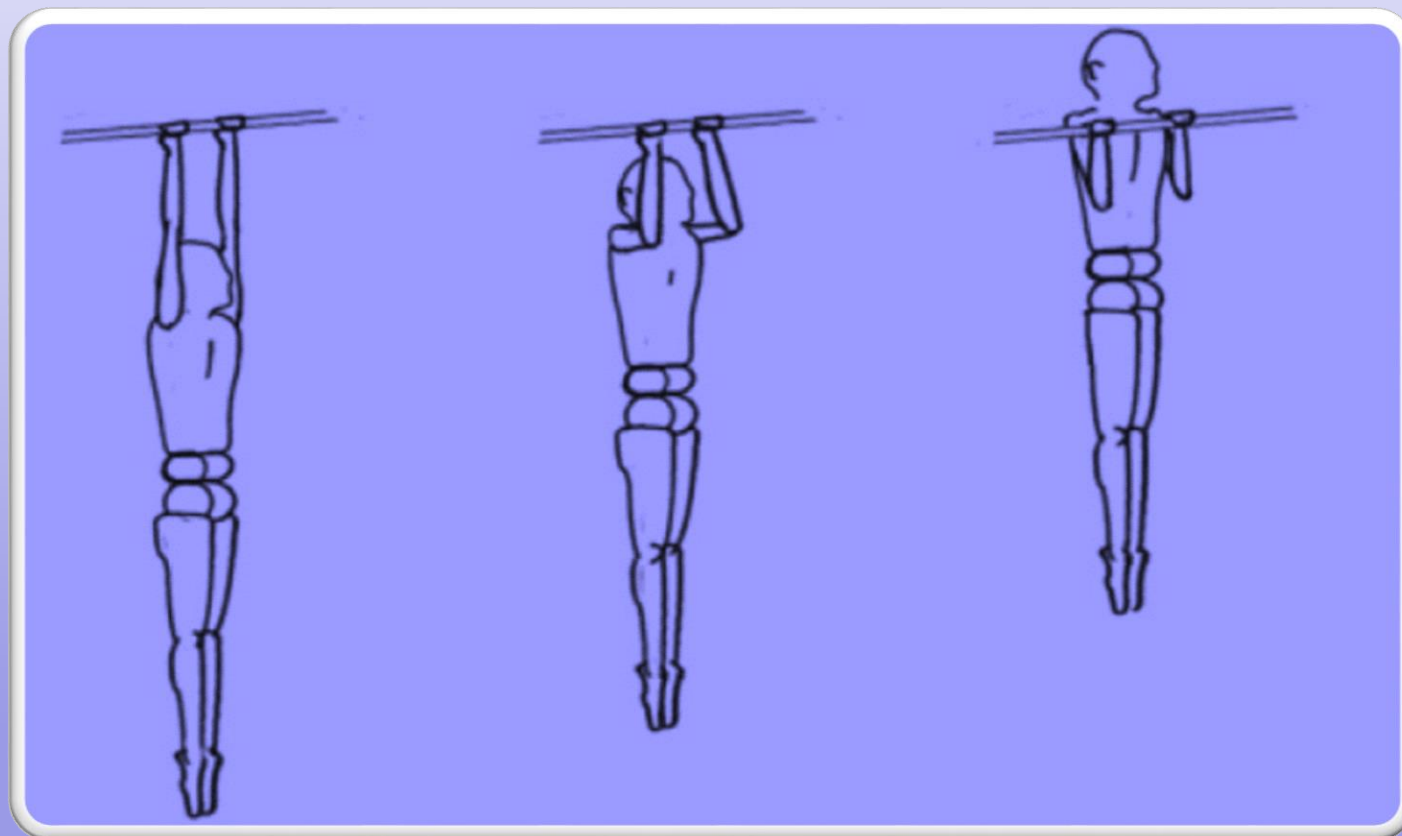
***Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało wysoko, aby broda znajdowała się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu.***

***Czynność tę powtarza bez przerwy tyle razy ile może.***

***Próba jest zakończona wtedy, kiedy kandydat pozostaje w zwisie dłużej niż 2 sekundy i mimo dwukrotnych wysiłków nie może unieść brody ponad drążek, lub w czasie próby macha nogami.***



**CHŁOPCY – PODCIĄGANIE**



## ***PUNKTACJA CHŁOPCY – PODCIĄGANIE***

| <b>ILOŚĆ POWTÓRZEŃ</b> | <b>PUNKTY</b> |
|------------------------|---------------|
| 13 i więcej            | 10            |
| 10-12                  | 8             |
| 7-9                    | 6             |
| 4-6                    | 4             |
| 2-3                    | 2             |
| 1 i mniej              | 0             |



# ***PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA***



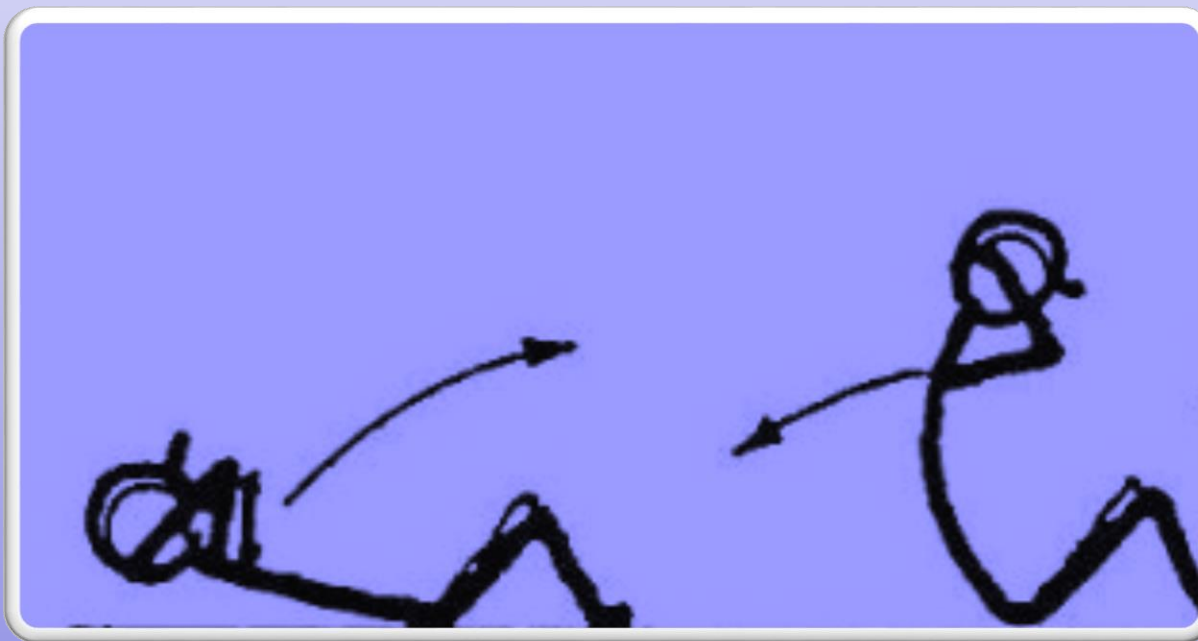
## ***PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA***

***Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s.***

***Kandydat znajduje się w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie zahaczone o drabinkę, ręce splecione palcami i ułożone pod głową, - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca -leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak , by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.***

***Liczona jest liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.***

**PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA**



## ***PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA***

| DZIEWCZYNY   | CHŁOPCY      | PUNKTACJA |
|--------------|--------------|-----------|
| 40 i więcej  | 43 i więcej  | 7         |
| 37-39        | 39-42        | 6         |
| 32-36        | 35-38        | 5         |
| 27-31        | 31-34        | 4         |
| 22-26        | 26-30        | 3         |
| 17-21        | 22-25        | 2         |
| 12-16        | 17-21        | 1         |
| 11 i poniżej | 13 i poniżej | 0         |

|              |              |   |
|--------------|--------------|---|
| 11 i poniżej | 13 i poniżej | 0 |
| 15-16        | 17-21        | 1 |