



LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W BYTOMIU
ZAKŁADU DOSKONALENIA ZAWODOWEGO W KATOWICACH

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO KLAS OPW

**1. PRÓBA WYDOLNOŚCIOWA - BEEP
TEST**

**2. PRÓBA ZWINNOŚCIOWA - BIEG PO
KOPERCIE**

3. PRÓBA SIŁY RAMION

A. DZIEWCZĘTA - ZWIS NA DRAŻKU

B. CHŁOPCY - PODCIĄGANIE

4. PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA



PRÓBA WYDOLNOŚCIOWA - BEEP TEST



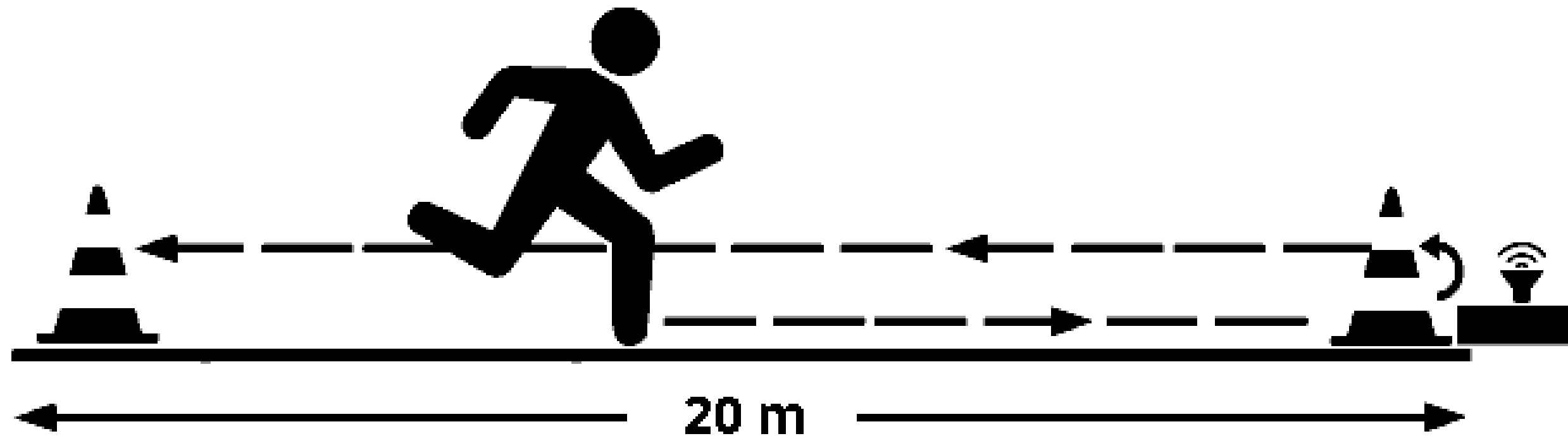
BEEP TEST

**CZYLI MAXIMAL MULTISTAGE 20 M SHUTTLE
RUN TEST, CO NALEŻY TŁUMACZYĆ JAKO
WIELOSTOPNIOWY TEST WAHADŁOWY 20 M.**

Jest to wyzwanie, 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.

BEEP TEST





PUNKTACJA BEEP TEST

UKOŃCZONE ETAPY		
DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY	PUNKTACJA
12 i więcej	13 i więcej	10
10-12	11-13	8
8-10	9-11	6
6-8	7-9	4
4-6	5-7	2
4 i mniej	5 i mniej	0



PRÓBA ZWINNOŚCIOWA - BIEG PO KOPERCIE



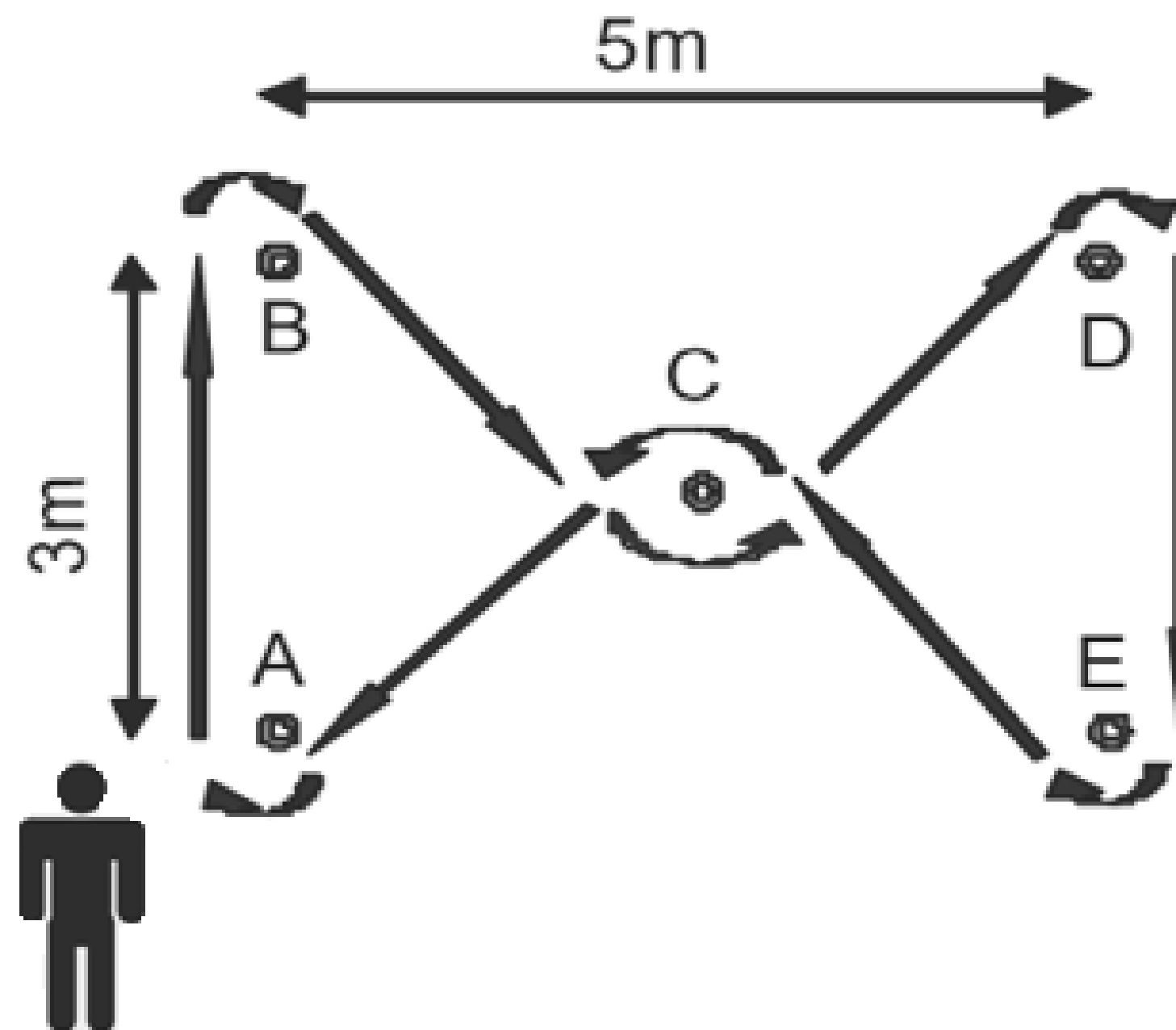
BIEG PO KOPERCIE

W PROSTOKĄCIE 5M X 3M WE WSZYSTKICH
ROGACH I ŚRODKU (NA PRZECIĘCIU SIĘ
PRZEKĄTNYCH), USTAWIONE SĄ PACHOŁKI.

Sposób wykonania: 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 pachotki zostaną przewrócone.
Ćwiczenie wykonujemy dwukrotnie.

BIEG PO KOPERCIE





PUNKTACJA

BIEG PO KOPERCIE

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



PRÓBA SIŁY RAMION



DZIEWCZĘTA ZWIS NA DRĄŻKU

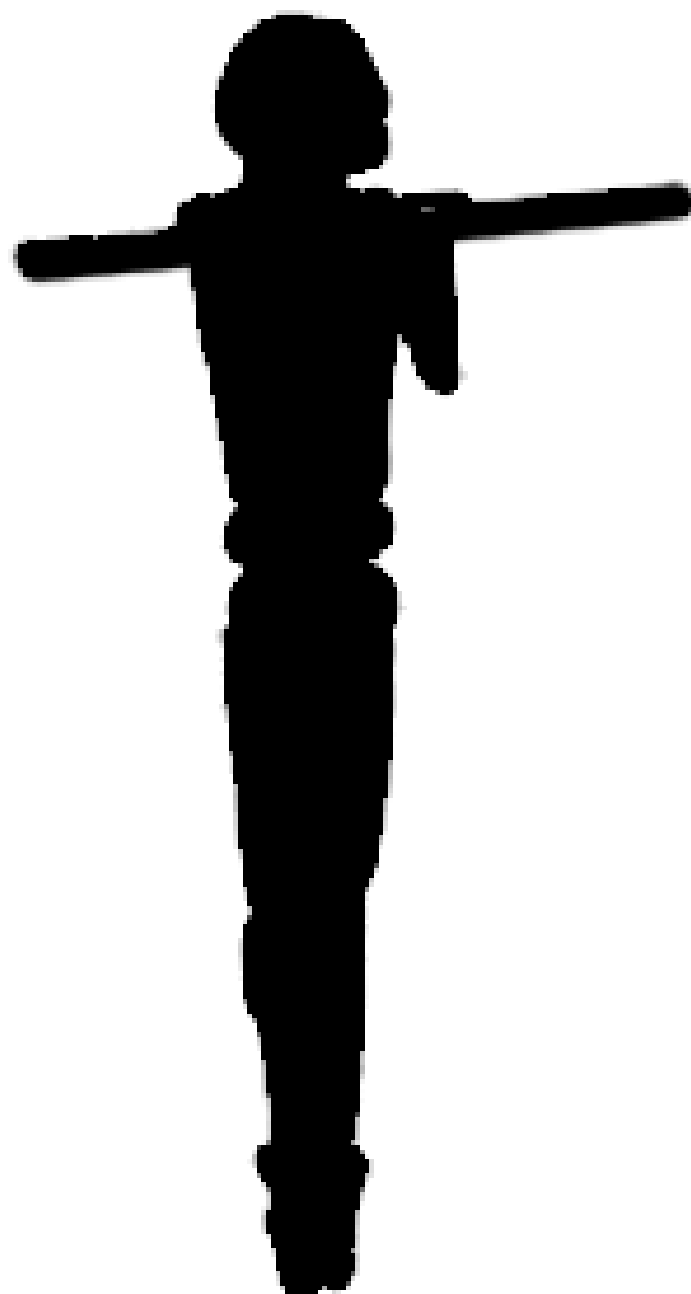
KANDYDATKA STAJE I CHWYTA DRĄŻEK
NACHWYTEM TAK, ABY BRODA
ZNAJDOWAŁA SIĘ NAD DRĄŻKIEM.

Sposób wykonania: przeprowadzający próbę daje uzgodniony wcześniej sygnał i jednocześnie uruchamia czasomierz, a badana usuwa stopy z taboretu i zwisa na ugiętych rękach tak długo, jak może.
W czasie zwisu broda powinna znajdować się nad drążkiem.

Jeżeli kandydatka oprze brodę na drążku lub broda znajdzie pod nim, próbę uznaje się za zakończoną.



DZIEWCZĘTA ZWIS NA DRAŻKU





PUNKTACJA ZWIS NA DRAŻKU

CZAS	PUNKTACJA
35 i więcej	10
23-34	8
16-22	6
8-15	4
4-7	2
3 i mniej	0



CHŁOPCY PODCIĄGANIE

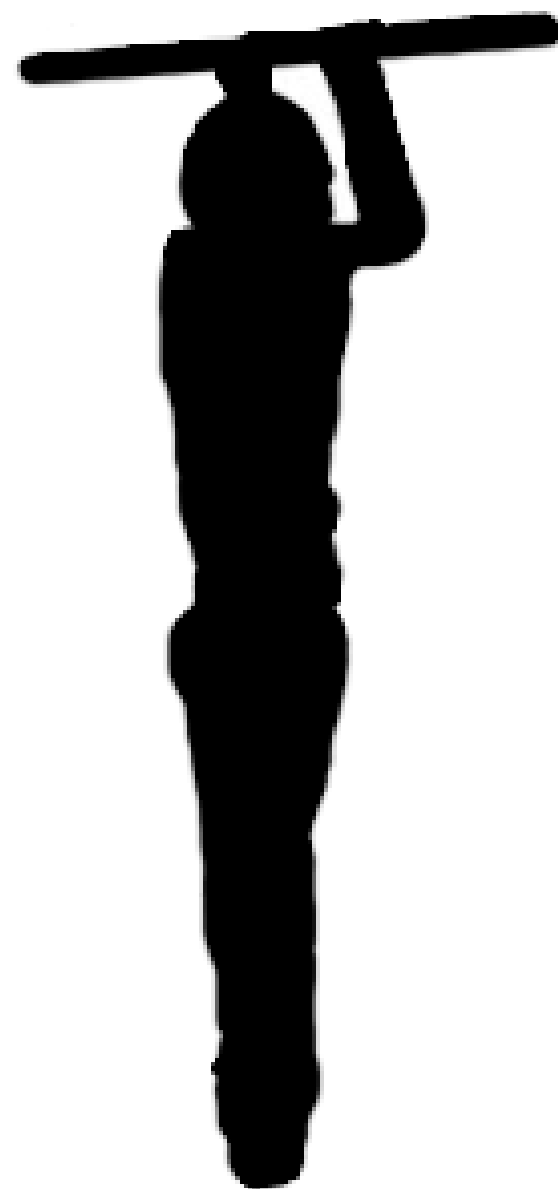
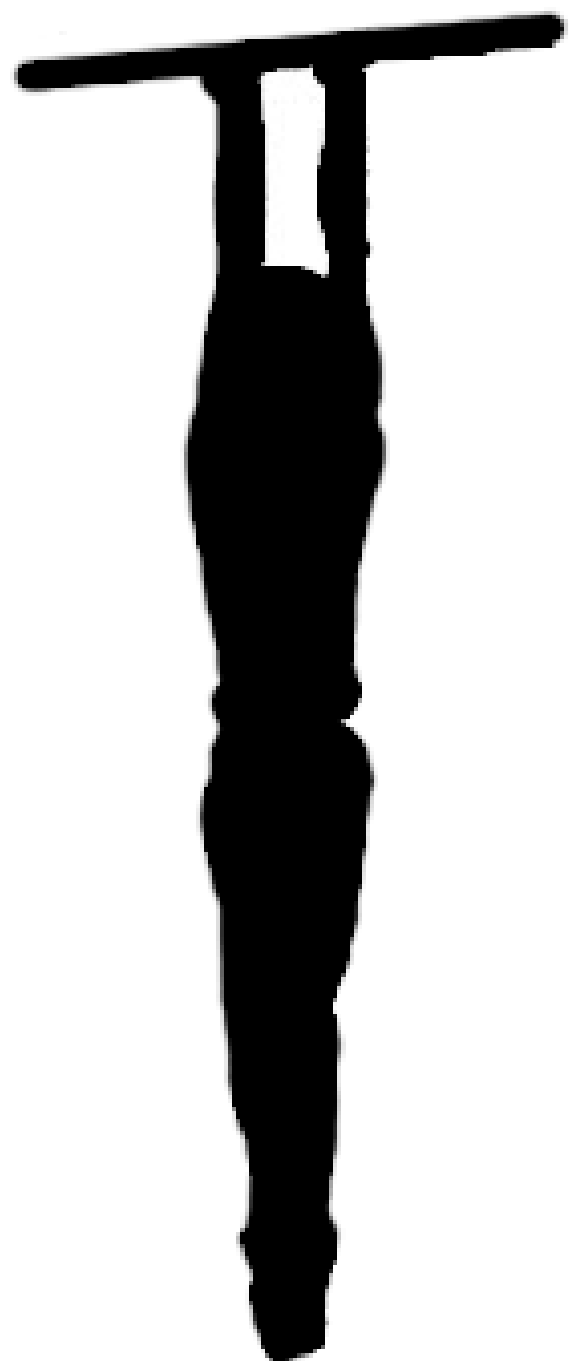
KANDYDAT CHWYTA DRAŻEK NACHWYTEM NA SZEROKOŚCI BARKÓW (Z PODSKOKU LUB KRZESŁA) I WYKONUJE ZWIS.

Sposób wykonania: na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało wysoko, aby broda znajdowała się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu.

Czynność powtarza bez przerwy tyle razy, ile może.

Próba jest zakończona, 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 PODCIĄGANIE

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	PUNKTACJA
13 i więcej	10
10-12	8
7-9	6
4-6	4
2-3	2
1-0	0



PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA



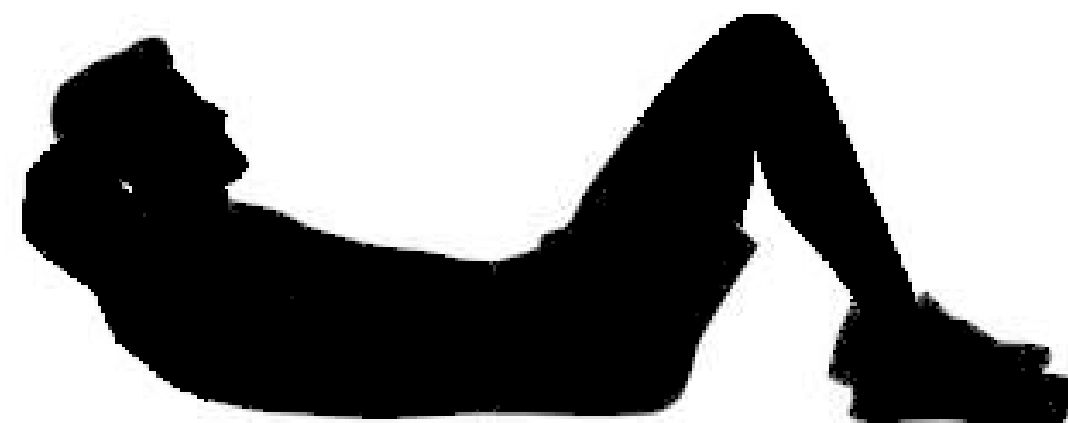
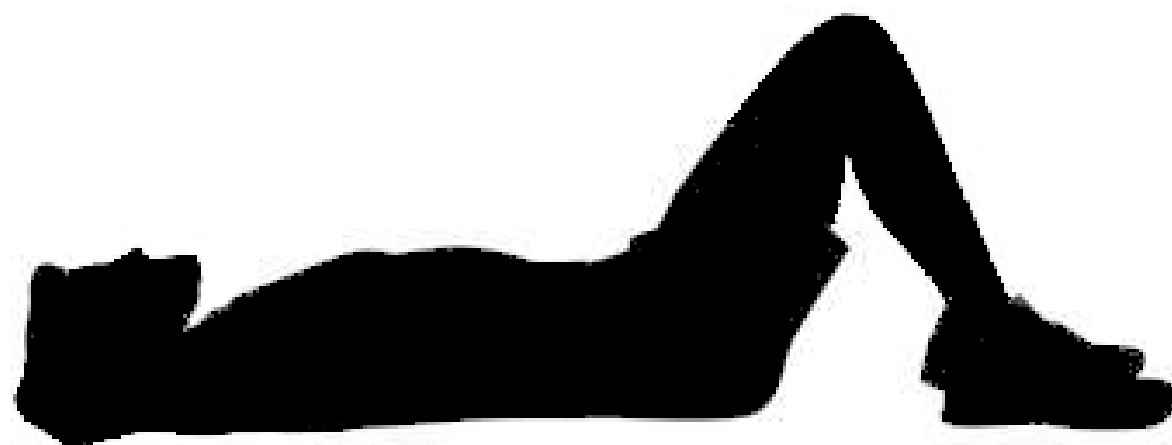
BRZUSZKI

PRZEZ 30 SEKUND WYKONUJE SIĘ
SIADY Z POZYCJI LEŻĄCEJ.

Sposób wykonania: kandydat leży na plecach, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90° , stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, zahaczone o drabinkę, ręce splecione i ułożone pod głową. Na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem.

Ćwiczenie wykonuje się bez odpychania łokciami od materaca. Liczona jest liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.

BRZUSZKI





PUNKTACJA BRZUSZKI

DZIEWCZĘTA	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 mniej	13 i mniej	0

ZAKŁAD DOSKONALENIA ZAWODOWEGO W KATOWICACH



Zespół Szkół w Bytomiu
ul. Powstańców Śląskich 6,
41-902 Bytom

tel. 32 286 96 31

697 828 592

e-mail: s-bytom@zdz.katowice.pl

strona internetowa:

www.szkoly.bytom.zdz.pl