



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

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



www.szkoly.czystochowa.zdz.pl

szczest@zdz.katowice

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO KLASY **OPW**
NA ROK SZKOLNY
2026/2027



PRÓBA WYDOLNOŚCIOWA - BEEP TEST
PRÓBA ZWINNOŚCIOWA - BIEG PO
KOPERCIE

DZIEWCZĘTA - ZWIS NA DRAŹKU

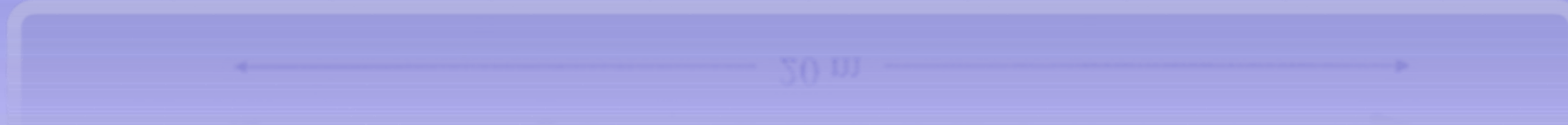
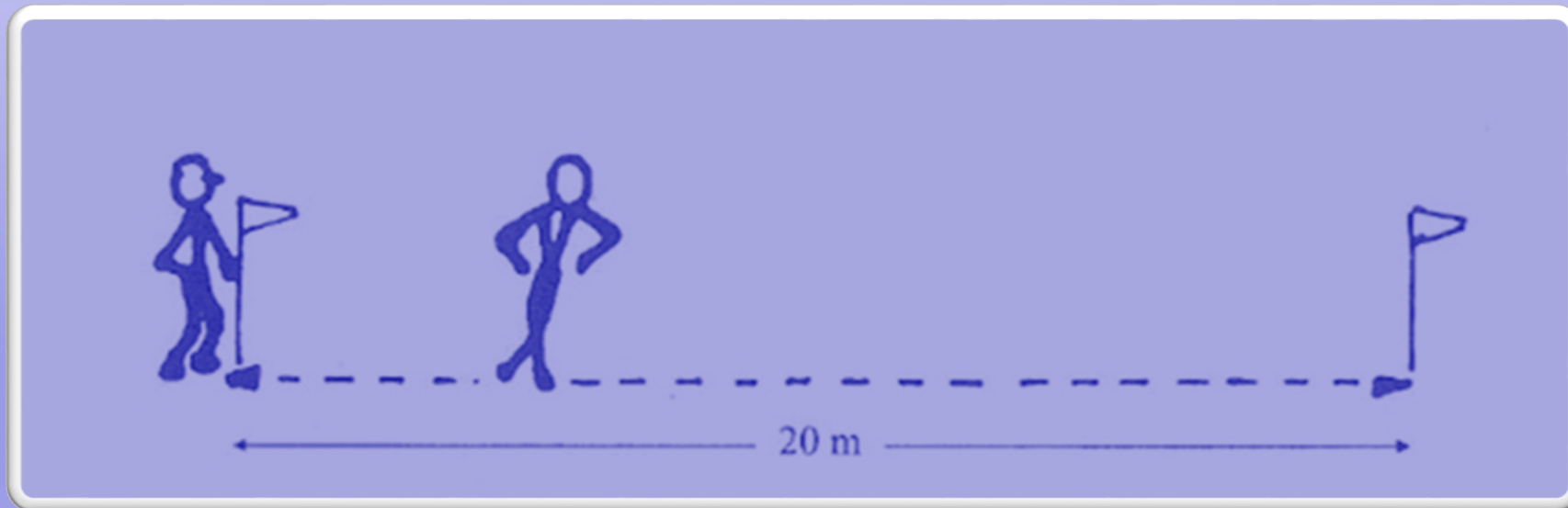
CHŁOPCY – PODCIĄGANIE

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.



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 robi 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

12	13	123	12.2	4.92	60.36	260	3140	12:40
14	13	144	12.0	4.80	62.40	260	3880	14:42
12	12	123	14.2	4.24	64.22	260	3080	12:42

PUNKTACJA BEEP TEST

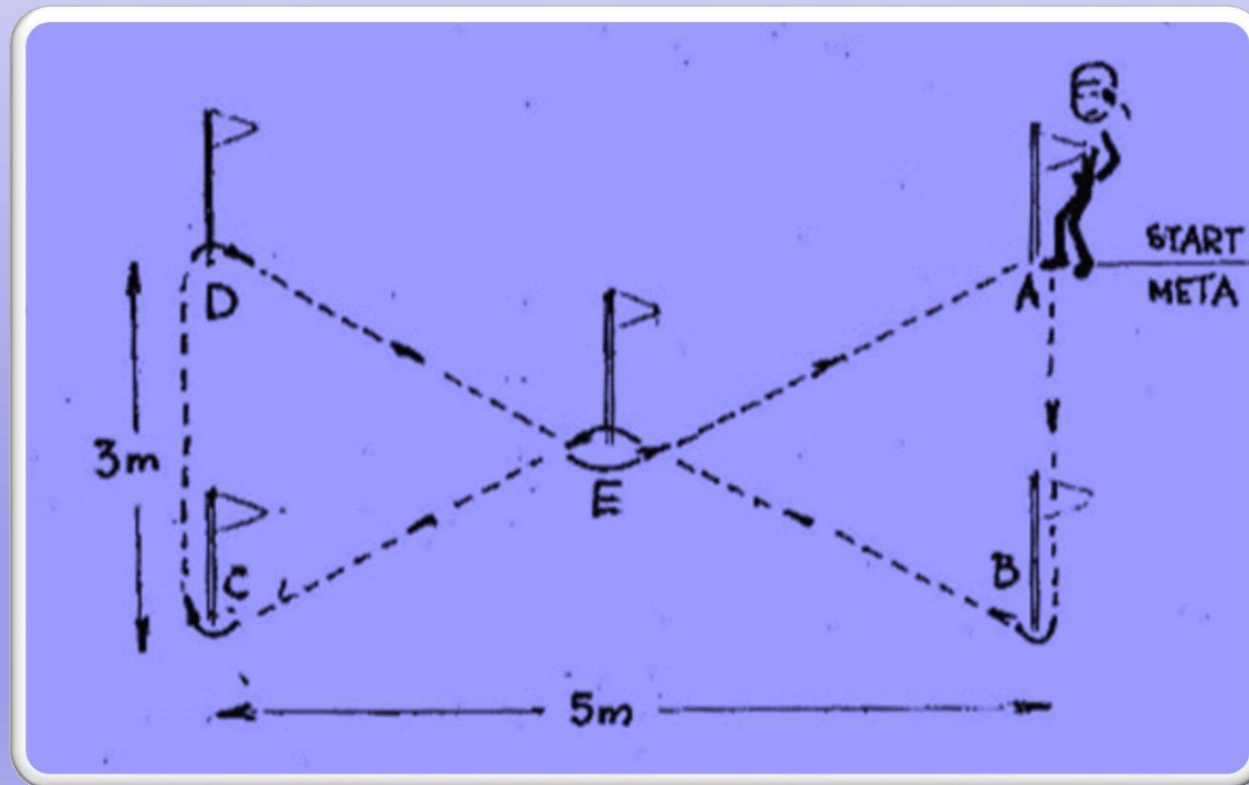
	ETAPY I ODCINKI	
PUNKTACJA	MĘŻCZYŹNI	KOBIETY
10	13.13 i więcej	12.12 i więcej
8	11.12-13.12	10.11-12.11
6	9.11-11.11	8.11-10.10
4	7.10-9.10	6.10-8.10
2	5.9-7.9	4.9-6.9
0	5.8 i mniej	4.8 i mniej



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

29,1s i więcej	0	27,1s i więcej	0
28s-29s	1	26s-27s	1



PRÓBA SIŁY RAMION

DZIEWCZĘTA - ZWIS NA DRAŻKU

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



CHŁOPCY – PODCIĄGANIE

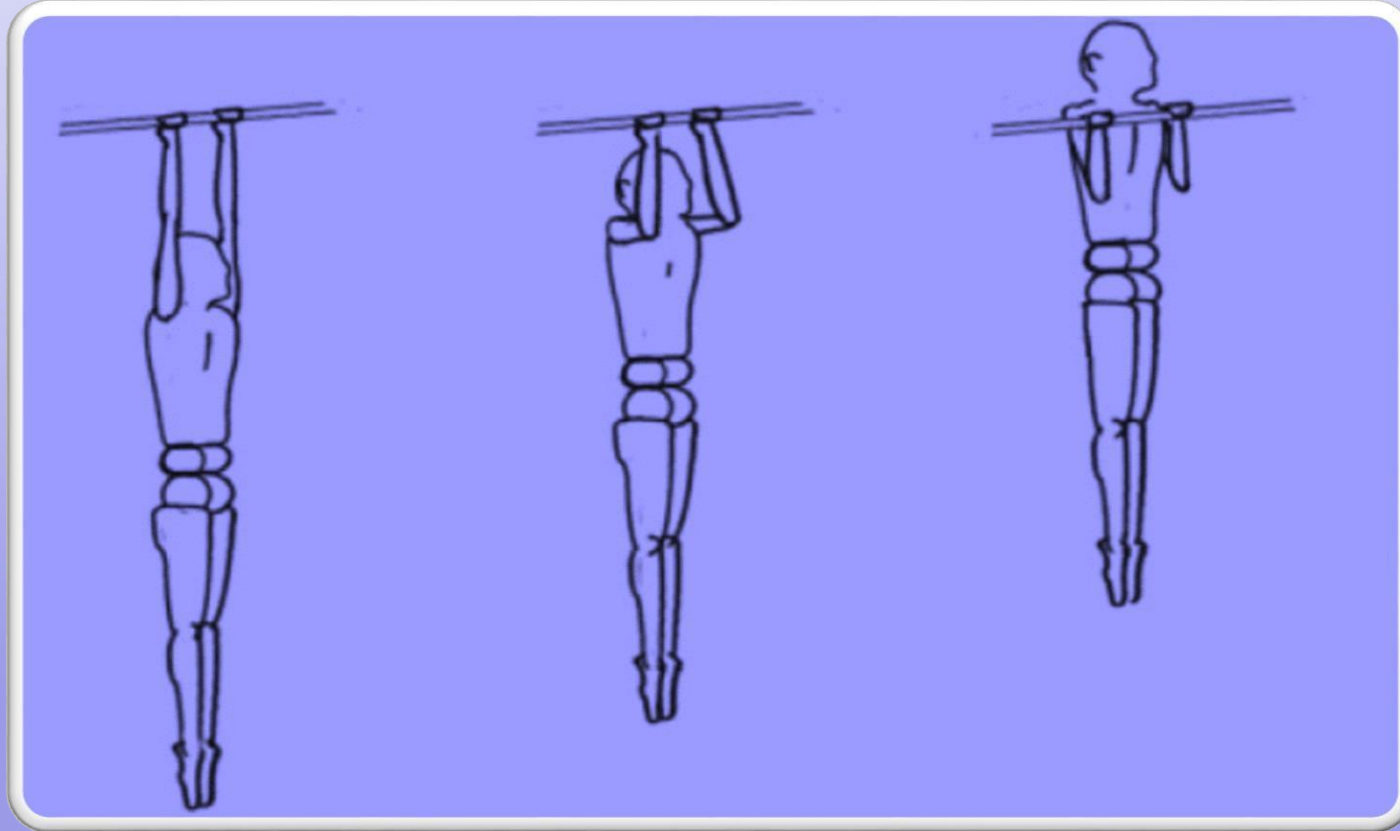
Kandydat chwyta drążek nachwytem na szerokości barków (z podskoku lub krzesła) i wykonuje zwis.

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

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



PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA

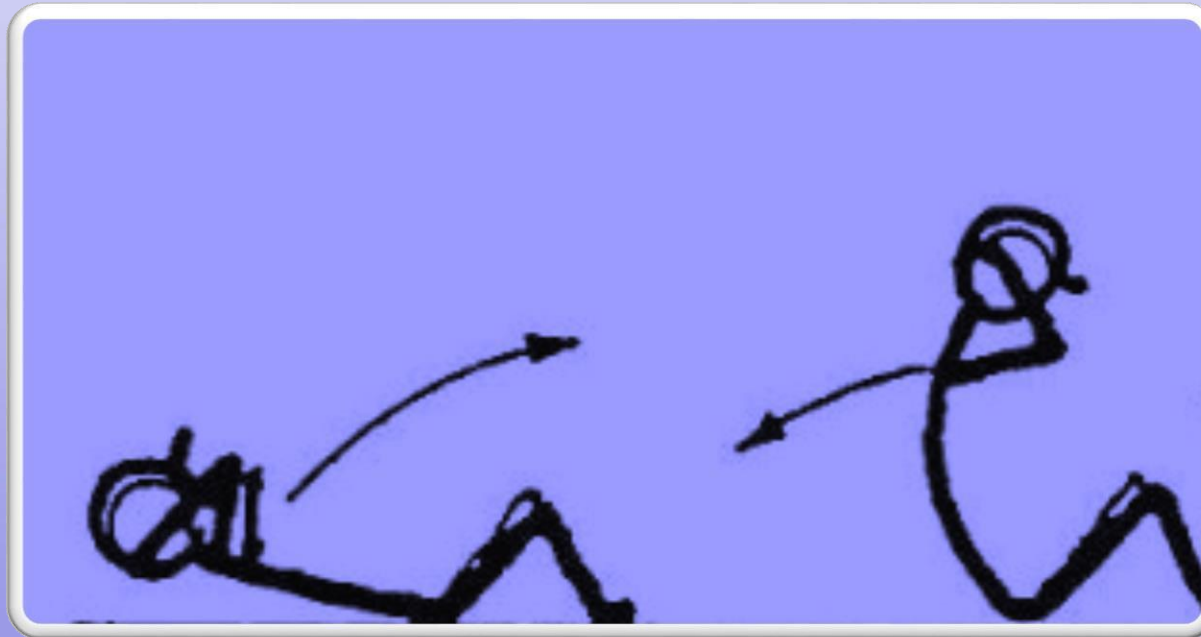
PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA

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