

## KARTA WYNIKÓW TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

/ w ramach Tygodnia Sportu dla Wszystkich 2024 r – w dniach od 21 do 27 września 2024 /  
Prosimy wykonać we własnym zakresie poniższe próby sprawności, a po ich wykonaniu odnotować wyniki i przekazać tę kartę do trenerów środowiskowych Orlików w Grzybowie lub Budzistowie lub wysłać w załączniku na adres mailowy [orlikgrzybowo@gazeta.pl](mailto:orlikgrzybowo@gazeta.pl) – do 30.09.2024.

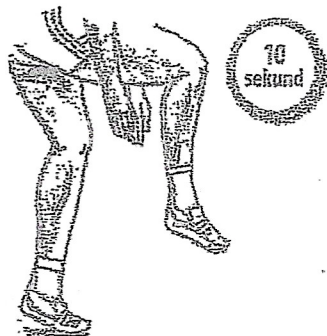
Imię i nazwisko wykonującego test: .....

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.

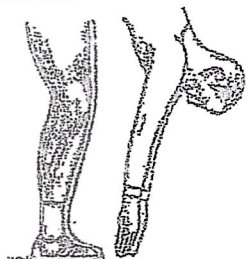
**Wśród wykonawców testu, którzy nadesłali jego wyniki, zostaną wylosowane nagrody rzeczowe!**

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



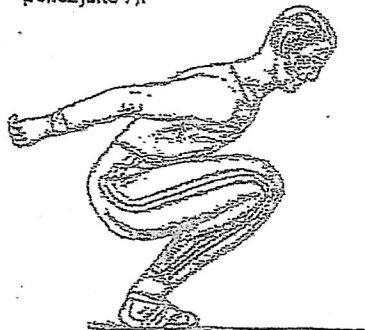
Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

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



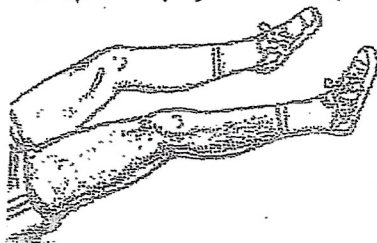
Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarłe) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij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

**Skoczność.** Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglaj wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdzie 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 podłożem 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