

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

PIŁKA RĘCZNA

1. Beep test - test biegowy oceniający wydolność tlenową - 50

2. Test sprawności ukierunkowanej J. Noszczaka - 50

RAZEM - 100

1. Beep test – ocena wydolności tlenowej. Bieg wahadłowy („w tę i z powrotem”) na odcinku 20m z prędkością biegu zwiększającą się stopniowo co 1 min, sterowaną sygnałem dźwiękowym.

Dziewczęta

Wynik testu	Poziom wydolności	Punkty naborowe
13 i wyższy	wysoki	50
9 -12 ukończony	średni	30
8 i poniżej	niski	20

Chłopcy

Wynik testu	Poziom wydolności	Punkty naborowe
15 i wyższy	wysoki	50
11 -14 ukończony	średni	30
10 i poniżej	niski	20

2. TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ – J. NOSZCZAKA

Opis prób w kolejności ich wykonywania:

1. Bieg na 30 m.

- wyznaczamy odcinek 30 m. z zaznaczeniem linii startu i mety, które winny być ograniczone stojakami o wysokości 150 cm. Bieg wykonywany jest pojedynczo, z miejsca, ze startu wysokiego na sygnał sędziego startowego gwizdkiem po uprzedniej komendzie „na miejsca”.
- Sędzia mierzący czas włącza stoper na sygnał gwizdkiem i zatrzymuje go po minięciu przez

zawodnika linii mety.

- Dopuszcza się 2 próby.

2. Rzut piłką lekarską – 2 kg. – przodem i tyłem

- Rzuty wykonuje się z miejsca, przed linii, w rozkroku, trzymając piłkę oburącz przodem i tyłem do kierunku rzutu
- Po rzucie zawodnik nie może przekroczyć linii jakkolwiek częścią ciała
- Dopuszcza się po 3 próby przodem i tyłem
- Ostateczny wynik próby stanowi suma najlepszych rzutów przodem i tyłem.

3. Pięcioskok.

- Pięcioskok wykonywany jest sprzed linii, z miejsca, z odbicia obunóż z lądowaniem na obie nogi.
- Pomiedzy odbiciem obunóż a lądowaniem należy wykonać odbicia jednonóż w rytmie – LN-PN-LN-PN lub PN-LN-PN – LN.
- Odległość mierzymy jak w skoku w dal – od linii do najbliższego punkty zaznaczonego po lądowaniu.
- Dopuszcza się 2 próby.

4. Rzut piłką ręczną na odległość

- Rzuty wykonujemy z miejsca, jednorącz z podłoża.
- Podczas rzutu jedna stopa winna cały czas dotykać podłoża.
- Po rzucie nie można przekraczać linii.
- Rzuty mierzymy po linii prostej prostopadłej do linii startowej – rzutu.
- Dopuszcza się 3 próby.

5. Bieg wahadłowy na 300 m.

- wyznaczamy odcinek 30 m. i ograniczamy go stojakami – chorągiewkami o wysokości 150 cm.
- Z jednej strony odcinka 30 m. rysujemy 2 m. linię startu i mety.
- Zawodnik startuje na sygnał gwizdkiem po uprzedniej komendzie na „miejsca” i pokonuje dziesięciokrotnie odcinki 30 m. obiegając za każdym razem stojaki – chorągiewki.
- Dopuszcza się 1 próbę.

Tabela punktowa

Dziewczęta LO

Punkty	Poziom sprawności
241 i więcej punktów	wysoki
160 - 240 punktów	średni
179 i mniej punktów	niski

Chłopcy LO

Punkty	Poziom sprawności
300 i więcej punktów	wysoki
220 - 299 punktów	średni
219 i mniej punktów	niski

Tabela punktacji dla kobiet i mężczyzn

PKT	bieg na 30 m	Rzut piłka lekarską 2 kg	Pięcioskok	rzut piłka ręczną	bieg wahadłowy na 300 m	PKT
80	3,70	30,00	13,50	43,00	58,00	80
79	3,72	29,80	13,45	42,80	58,20	79
78	3,74	29,60	13,40	42,60	58,40	78
77	3,76	29,40	13,35	42,40	58,60	77
76	3,78	29,20	13,30	42,20	58,80	76

75	3,80	29,00	13,25	42,00	59,00	75
74	3,82	28,80	13,20	41,80	59,20	74
73	3,84	28,60	13,15	41,60	59,40	73
72	3,86	28,40	13,10	41,40	59,60	72
71	3,88	28,20	13,05	41,20	59,80	71
70	3,90	28,00	13,00	41,00	60,00	70
69	3,92	27,80	12,95	40,80	60,20	69
68	3,94	27,60	12,90	40,60	60,40	68
67	3,96	27,40	12,85	40,40	60,60	67
66	3,98	27,20	12,80	40,20	60,80	66
65	4,00	27,00	12,75	40,00	61,00	65
64	4,02	26,80	12,70	39,80	61,20	64
63	4,04	26,60	12,65	39,60	61,40	63
62	4,06	26,40	12,60	39,40	61,60	62
61	4,08	26,20	12,55	39,20	61,80	61
60	4,10	26,00	12,50	39,00	62,00	60
59	4,12	25,80	12,45	38,80	62,20	59
58	4,14	25,60	12,40	38,60	62,40	58
57	4,16	25,40	12,35	38,40	62,60	57
56	4,18	25,20	12,30	38,20	62,80	56
55	4,20	25,00	12,25	38,00	63,00	55
54	4,22	24,80	12,20	37,80	63,40	54
53	4,24	24,60	12,15	37,60	63,80	53
52	4,26	24,40	12,10	37,40	64,20	52
51	4,28	24,20	12,05	37,20	64,60	51
50	4,30	24,00	12,00	37,00	65,00	50
49	4,32	23,80	11,95	36,80	65,40	49
48	4,34	23,60	11,90	36,60	65,80	48
47	4,36	23,40	11,85	36,40	66,20	47
46	4,38	23,20	11,80	36,20	66,60	46
45	4,40	23,00	11,75	36,00	67,00	45
44	4,42	22,80	11,70	35,80	67,40	44
43	4,44	22,60	11,65	35,60	67,80	43
42	4,46	22,40	11,60	35,40	68,20	42
41	4,48	22,20	11,55	35,20	68,60	41
40	4,50	22,00	11,50	35,00	69,00	40
39	4,52	21,80	11,40	34,80	69,40	39
38	4,54	21,60	11,30	34,60	69,80	38
37	4,56	21,40	11,20	34,40	70,20	37
36	4,58	21,20	11,10	34,20	70,60	36
35	4,60	21,00	11,00	34,00	71,00	35
34	4,64	20,80	10,90	33,80	71,40	34
33	4,68	20,60	10,80	33,60	71,80	33
32	4,72	20,40	10,70	33,40	72,20	32
31	4,76	20,20	10,60	33,20	72,60	31

30	4,80	20,00	10,50	33,00	73,00	30
29	4,84	19,80	10,40	32,50	73,50	29
28	4,88	19,60	10,30	32,00	74,00	28
27	4,92	19,40	10,20	31,50	74,50	27
26	4,96	19,20	10,10	31,00	75,00	26
25	5,00	19,00	10,00	30,50	75,50	25
24	5,04	18,80	9,90	30,00	76,00	24
23	5,08	18,60	9,80	29,50	76,50	23
22	5,12	18,40	9,70	29,00	77,00	22
21	5,16	18,20	9,60	28,50	77,50	21
20	5,20	18,00	9,50	28,00	78,00	20
19	5,25	17,80	9,40	27,50	78,50	19
18	5,30	17,60	9,30	27,00	79,00	18
17	5,35	17,40	9,20	26,50	79,50	17
16	5,40	17,20	9,00	26,00	80,00	16
15	5,45	17,00	8,80	25,50	80,50	15
14	5,50	16,50	8,60	25,00	81,00	14
13	5,60	16,00	8,40	24,50	82,00	13
12	5,70	15,50	8,20	24,00	83,00	12
11	5,80	15,00	8,00	23,00	84,00	11
10	5,90	14,50	7,80	22,00	85,00	10