**Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory**

Szybkość - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

Skoczność - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

Siła ramion - Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia   
w przód bez zginania nóg w kolanach.

Siła mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

Wytrzymałość - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby: bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu, bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

Punktacja w poszczególnych próbach.

*Szybkość*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
| 12 klaśnięć | 15 klaśnięć | minimalny 1 pkt |
| 16 klaśnięć | 20 klaśnięć | dostateczny 2 pkt |
| 20 klaśnięć | 25 klaśnięć | dobry 3 pkt |
| 25 klaśnięć | 30 klaśnięć | bardzo dobry 4 pkt |
| 30 klaśnięć | 35 klaśnięć | wysoki 5 pkt |
| 35 klaśnięć | 40 klaśnięć | wybitny 6 pkt |

*Skoczność*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
| 5 stóp | 5 stóp | minimalny 1 pkt |
| 6 stóp | 6 stóp | dostateczny 2 pkt |
| 7 stóp | 7 stóp | dobry 3 pkt |
| 8 stóp | 8 stóp | bardzo dobry 4 pkt |
| 9 stóp | 9 stóp | wysoki 5 pkt |
| 10 stóp | 10 stóp | wybitny 6 pkt |

*Siła ramion*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
| zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek. | zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek. | minimalny 1 pkt |
| zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek. | zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek. | dostateczny 2 pkt |
| zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek. | zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek. | dobry 3 pkt |
| zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek. | zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek. | bardzo dobry 4 pkt |
| zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek. | zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek. | wysoki 5 pkt |
| zawis, podciągnięcie się | zawis, podciągnięcie się | wybitny 6 pkt |

*Gibkość*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
| chwyt oburącz za kostki | chwyt oburącz za kostki | minimalny 1 pkt |
| dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | dostateczny 2 pkt |
| dotknięcie palcami obu rąk podłoża | dotknięcie palcami obu rąk podłoża | dobry 3 pkt |
| dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | bardzo dobry 4 pkt |
| dotknięcie dłońmi podłoża | dotknięcie dłońmi podłoża | wysoki 5 pkt |
| dotknięcie głową kolan | dotknięcie głową kolan | wybitny 6 pkt |

*Siła mięśni brzucha*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
| 10 sek | 30 sek | minimalny 1 pkt |
| 30 sek | 1 min. | dostateczny 2 pkt |
| 1 min. | 1,5 min. | dobry 3 pkt |
| 1,5 min. | 2 min. | bardzo dobry 4 pkt |
| 2 min. | 3 min. | wysoki 5 pkt |
| 3 min. | 4 min. | wybitny 6 pkt |

*Wytrzymałość*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
| 1 min. 200 m | 2 min. 400 m | minimalny 1 pkt |
| 3 min. 500 m | 5 min. 1000 m | dostateczny 2 pkt |
| 6 min. 1000 m | 10 min. 2000 m | dobry 3 pkt |
| 10 min. 1500 m | 15 min. 2500 m | bardzo dobry 4 pkt |
| 15 min. 2000 m | 20 min. 3000 m | wysoki 5 pkt |
| 20 min. 2500 m | 30 min. 4000 m | wybitny 6 pkt |

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wiek ucznia | Minimalna | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Wysoka | Wybitna |
| 6 lat   7 lat  8 lat  9-10 lat  11-12 lat  13-15 lat  16-18 lat  19-25 lat | 5  6   6  6   6   6   6   6 | 8   9   10   11   11   12   12   12 | 11   12   13   15   16   17   18   18 | 14   15  17   19   20   22   23   24 | 17  18  21  23   25   27   28   30 | 20   22   25   27   29   31   33   35 |

Źródło:

Wychowanie fizyczne - portal dla nauczycieli http://www.wychowaniefizyczne.pl/testy\_sprawnosci.html

**Arkusz oceny techniki wspinaczkowej - test ekspercki**

Test ocenia 5 elementów, ściśle związanych z opanowaniem umiejętności i techniki wspinaczkowej:

Dokładność, strukturę ruchu, rytm wspinania, sprzężenie ruchu, płynność.

**Dokładność** oznacza chwytanie i stawanie bez zbędnych poprawek na stopniu, dopuszczalne tylko obracanie stopy na czubku buta; ruch ciała wystarczający do dosięgnięcia chwytu docelowego, brak poprawiania ułożenia ręki na chwycie w stopniu większym niż to konieczne.

Błędy: poprawianie ręki na chwycie, poprawianie nogi na stopniu, nieprecyzyjne stawanie na stopniu (śródstopie, zewnętrzna i wewnętrzna krawędź zamiast czubka), minięcie się ze stopniem, kopanie   
w ścianę przy próbie wstawienia nogi na stopień

Na **strukturę ruchu** składają się 2 lub 3 prawidłowe fazy - przygotowawcza, główna i końcowa, albo główna przechodząca płynnie w przygotowawczą; odpowiednie wykorzystanie chwytów i stopni.

Błędy: efekt zawiasu, otwieranie, brak zamachu przy ruchu dynamicznym, brak jednej, koniecznej fazy ruchu, wykonanie przechwytu, po którym ciężko jest wykonać kolejny ruch, ustawienie ciała utrudniające wykonanie ruchu, brak zastosowania techniki koniecznej dla danej formacji   
(np: technika skrętna w przewieszeniu)

Prawidłowy **rytm wspinania** charakteryzują krótkie naprężenia odpowiednich partii mięśniowych, szybkie sięgnięcia i rytmiczne posuwanie się do celu.

Błędy: opóźnienie w sięgnięciu, zbyt długie napięcie mięśni, odpoczywanie na przykurczach, wspinanie na przykurczonych rękach, ciągłe napięcie mięśni

**Sprzężenie ruchu** ocenia czyruch inicjowany jest od stóp lub bioder, sięgnięcie to ostatnia faza ruchu.

Błędy: inicjacja ruchu jednocześnie przez ramiona i biodra/nogi, inicjowanie ruchu z rąk

**Płynność** określa ruch "zaokrąglony", płynny.

Błędy: "kanciasty" i chaotyczny ruch, nagłe przyspieszenia i zwolnienia ruchu, zbyt długie stanie   
w miejscu, niepotrzebna dynamika, brak dynamiki w miejscu, w którym jest potrzebna

Każdy element oceniany jest w skali 1-3, gdzie

1 punkt: oznacza notoryczne popełnianie błędów

2 punkty: sporadyczne popełnianie błędów

3 punkty: bezbłędne wykonanie

Test powinien być przeprowadzony na 3 różnych drogach o trudnościach w skali francuskiej 5a,5a+,5b. Każda z dróg jest oceniana wg punktacji:

5-6 pkt - ocena 1

7-8 pkt - ocena 2

9-10 pkt - ocena 3

11-13 pkt - ocena 4

14-15 pkt - ocena 5

Tabela nr 3. Minimalna ilość pkt. dla kandydata do klasy sportowej lub klasy szkoły mistrzostwa sportowego.

|  |  |
| --- | --- |
| 6 lat   7 lat  8 lat  9-10 lat  11-12 lat  13-15 lat  16-18 lat  19-25 lat | **22-24  23-25  24-26  26-28  27-29  28-30  29-31  29-31** |