

Test ogólnej sprawności fizycznej studentów

Test obejmuje następujące próby:

1.próba mocy – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż.

2.próba zwinności – bieg zygzakiem po kopercie (wymiary koperty: 5m na 3m).

3.próba siły – rzut piłką lekarską oburącz zza głowy.

4.próba wytrzymałości – Burpeego.

Pierwsze trzy próby to próby testu Pilicza.

Opis wykonania poszczególnych prób.

1.Skok w dal z miejsca.

Sposób wykonania: badana osoba staje w odległości 100 cm przed materacem i odbijając się od podłoża jednocześnie obiema stopami (z równoczesnym wymachem rąk dołem w przód) skacze jak najdalej w przód. Próbę powtarza się trzykrotnie mierząc odległość z dokładnością do 1 cm. Pod uwagę brany jest najlepszy wynik.

2.Bieg zygzakiem.

Sposób wykonania : w prostokącie (o wym. 5m na 3m) we wszystkich rogach, w środku na przecięciu się przekątnych, ustawia się chorągiewki. Badana osoba startuje z pozycji wykroczonej (tzw. start wysoki) i omijając chorągiewki obiega wyznaczoną trasę (kopertę) trzykrotnie nie dotykając chorągiewek. Czas przebiegnięcia trzech kopert mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy. Próba powtarzana jest dwukrotnie, a zaliczany jest lepszy wynik.

3.Rzut piłką lekarską.

Sposób wykonania : badana osoba staje przed linią w rozkroku i trzymając piłkę nad głową wykonuje zamach do tyłu i wyrzuca piłkę jak najdalej w przód (pracując symetrycznie obiema rękami) nie przekraczając linii. . Próbę powtarza się trzykrotnie, rzuty mierzy się taśmą z dokładnością do 10 cm. Zalicza się najlepszy wynik. Kobiety rzucają piłką lekarską o wadze 2 kilogramów, a mężczyźni piłką 3-kilogramowa.

4.Proba wytrzymałości Burpeego.

Sposób wykonania : z pozycji stojąc przejście do przysiadu podpartego, wyrzut nóg w tył do podporu leżąc przodem, powrót do przysiadu podpartego i powstanie do pozycji wyjściowej (pełny wyprost kolan i tułowia) z klaśnięciem dłońmi nad głową. Całą sekwencje ruchów powtarza się maksymalną ilość razy w czasie 30 sekund kobiety, 60 sekund mężczyźni. Próbę wykonuje się tylko jeden raz. Wynikiem próby jest liczba pełnych poprawnie wykonanych cykli ćwiczenia.

UWAGI KOŃCOWE

- Wszystkie próby powinny być wykonane w sali gimnastycznej.
- Ćwiczący powinni być w strojach i obuwiu sportowym.
- Kolejność wykonywanych prób powinna być zgodna z podaną powyżej.
- Test winien być poprzedzony rozgrzewką.
- Wynik każdej próby przeliczany jest na punkty (specjalne tabele), a suma punktów określa kategorie sprawności fizycznej danej osoby.