

Testy i mierniki sprawności fizycznej

Polska	Europa	Świat
<p style="text-align: center;">Miernik sprawności fizycznej T. Mydlarskiego</p> <ol style="list-style-type: none"> Bieg na dystansie 60 m ze startu niskiego. Skok wzwyż z rozbiegu na wprost. Rzut piłeczką palantową (80 g) lewą i prawą ręką. <p style="text-align: center;">Miernik sprawności fizycznej R. Trześniowskiego.</p> <ol style="list-style-type: none"> Bieg na dystansie 60m ze startu niskiego. Skok wzwyż z rozbiegu o dowolnej technice. Skok w dal z rozbiegu. Rzut piłeczką palantową (80 g), rzut granatem (500 g) dla uczniów powyżej 14,5 lat <p style="text-align: center;">Test sprawności motorycznej L. Denisiuka</p> <ol style="list-style-type: none"> Bieg na dystansie 40 m (SW) do kl. V, 60 m (SN) kl. VI Bieg z przewrotem na materacu. Rzut piłką lekarską znad głowy. Wyskok dosiężny lub skok w dal z miejsca. Przysiady z wyrzutem nóg do tyłu lub bieg na 300 m dla dziewcząt i chłopców od 15 lat <p style="text-align: center;">Test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego</p> <ol style="list-style-type: none"> Bieg na dystansie 60 m ze startu niskiego. Rzut piłką lekarską 3 kg oburącz z tyłu nad głową Bieg na dystansie 2000 m w dowolnym 	<p style="text-align: center;">Europejski test sprawności fizycznej "EUROFIT".</p> <ol style="list-style-type: none"> Postawa równoważna na lewej nodze. Stukanie w krążki. Skłon tułowia w przód. Skok w dal z miejsca. Ściskanie dynamometru. Siady z leżenia tyłem. Zwis na ramionach ugiętych. Bieg wahadłowy 10x5 m <p style="text-align: center;">Europejskie próby lekkoatletyczne</p> <ol style="list-style-type: none"> Bieg na dystansie 60 m, dodatkowo bieg na dystansie 100 m - dla uczniów od klasy V Bieg na dystansie 1000 m, dodatkowo bieg na dystansie 2000 m-dla uczniów od klasy V Skok w dal z rozbiegu. Skok wzwyż z rozbiegu. rzut piłeczką palantową 150 g. Rzut oszczepem 600 g. Pchnięcie kulą 3 kg dziewczęta oraz chłopcy do klasy VI, dla chłopców starszych kula 4 kg. <p style="text-align: center;">Anglia</p> <ol style="list-style-type: none"> Bieg na dystansie 50 m. Bieg na dystansie 600 m. Bieg 12-minutowy Podciąganie na drążku dla chłopców, zwis na ramionach ugiętych dla dziewcząt. Uginanie ramion w podporze leżąc przodem. Próba Burpee'go - przysiady z wyrzutem 	<p style="text-align: center;">Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej</p> <ol style="list-style-type: none"> Bieg na dystansie 50 m ze startu wysokiego. Skok w dal z miejsca. Bieg na 600 m - dziewczęta i chłopcy w wieku 11 lat, bieg na dystansie 800 m - dziewczęta w wieku 12 i więcej lat, bieg na dystansie 1000 m - chłopcy w wieku 12 i więcej lat. Ściskanie dynamometru. Wytrzymanie w zwisie na ugiętych ramionach - dziewczęta oraz chłopcy do 11 lat, podciąganie w zwisie na ramionach-chłopcy w wieku 12 lat i więcej. Bieg wahadłowy 4 x10 m Siady z leżenia tyłem w czasie 30 sek. Skłon tułowia w przód. <p style="text-align: center;">Test Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego L. Larsona</p> <ol style="list-style-type: none"> Marszobieg na dystansie 600 m (dzieci poniżej 11 lat) 1000 m (M 11 lat i więcej), 800 m (K 11 lat i więcej) Bieg na 50 m z wysokiego startu Podciąganie na drążku (M powyżej 11 lat) zwis na ugiętych RR (K powyżej 11 lat) Skok w dal z miejsca Pomiar siły ręki (dynamometr) Bieg zwinnościowy 4 x 10 m Skrętoskłony T. wykonywane w ciągu 30 s

tempie na zaliczenie, bez pomiaru czasu.

Indeks Sprawności Fizycznej

K. Zuchory

1. Bieg sprinterski w miejscu.
2. Skok w dal z miejsca.
3. Skłon tułowia w przód
4. Bieg wytrzymałościowy w miejscu luba na odległość.
5. Wykonywanie nogami poprzecznych "nożyc" w leżeniu tyłem na plecach.

Test sprawności fizycznej na brązową odznakę sportową

1. Bieg na dystansie 60 m ze startu niskiego lub 30 m ze startu lotnego.
2. Rzut piłką lekarską 2 lub 3 kg w tył ponad głową.
3. Bieg na dystansie 2000 m luba dla chłopców na 1000 m, dla dziewczyn na 600 m
4. Rzut piłeczką palantową (do 150 g) lub skok w dal ze strefy 1 m.

Test Instytutu Naukowego Kultury Fizycznej

1. Bieg na dystansie 60 m
2. Bieg "zygzakiem"
3. Wyskok dosiężny.
4. Bieg na dystansie 300 m.
5. Uginanie ramion na ławeczce szwedzkiej dla kobiet, podciąganie ramion na drążku oraz uginanie ramion na poręczach dla mężczyzn.

Test Naukowo - Badawczego problemu resortowego nr 101

1. Dynamometryczny pomiar siły mięśni dłoni

- nóg do tyłu, w ciągu 1 minuty
7. Siady z leżenia tyłem.
8. Skłon w przód w siadzie.
9. Skok w dal z miejsca.
10. Bieg wahadłowy 4x30 stóp

Czechy

1. Bieg na dystansie 50 m
2. Rzut piłką 2 kg w przód znad głowy.
3. Bieg wahadłowy 4x10 m
4. Skok w dal z miejsca.
5. Skłon tułowia w przód.
6. Bieg 12-minutowy.

Holandia

1. Zwis na ugiętych ramionach.
2. Bieg wahadłowy 10x5 m
3. Unoszenie nóg w leżeniu tyłem.
4. Stukanie w krążki.
5. Skłon tułowia w przód w siadzie prostym.
6. Rozciąganie dynamometru,
7. Wyskok w górę.
8. Bieg 12-minutowy.

Niemcy (była NRD)

Próby ogólnorozwojowe

1. Podciąganie na drążku ze zwisu - chłopcy, podciągnię na drążku ze zwisu z oparciem nóg o podłoże - dziewczęta.
2. Uginanie rąk w podporze leżąc przodem na podłożu, uginanie ramion w podporze przodem z rękami na ławeczce - tylko dziewczęta z klasy IV.
3. Wznosy tułowia z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund.
4. Wyskok dosiężny.

USA

Test minimalnej sprawności fizycznej Krausa Webera.

1. Z leżenia tyłem z rękami na karku i nogami przytrzymywanymi przez współwiczającego przejście do siadu prostego.
2. Z leżenia tyłem z rękami na karku, stopy oparte o podłoże samodzielne przejście do siadu prostego.
3. Z leżenia tyłem z rękami na karku unoszenie nóg wyprostowanych w stawach kolanowych na wysokość 25 cm i utrzymanie tej pozycji przez 10 sek.
4. W leżeniu przodem z rękami splecionymi na karku podnoszenie głowy i tułowia i wytrzymanie tej pozycji 10 sek.
5. W leżeniu przodem na poduszce wznoszenie nóg prostych w stawach kolanowych i wytrzymanie tej pozycji 10 sek.
6. Z postawy zasadniczej skłon tułowia w przód (bez zamachu), próba dotknięcia podłoża wyprostowanymi palcami rąk - wytrzymanie w tej pozycji 3 sek.
(Za osobnika sprawnego fizycznie uznawany jest ten, kto w sposób poprawny wykona wszystkie 6 prób)

Młodzieżowy test sprawności fizycznej Amerykańskiego Sojuszu dla Zdrowia Wychowania Fizycznego, Rekreacji i Tańca.

Test nr 1

1. Podciąganie na drążku dla chłopców, zwis na ugiętych ramionach dla dziewcząt.
2. Skok w dal z miejsca.
3. Bieg na dystansie 600 y (ok. 548 m)
4. Siady z leżenia w ciągu 1 minuty.

2. Rzut piłką lekarską 2 kg z miejsca z za głowy
3. Bieg po "kopercie".
4. Skok w dal z miejsca.
5. Pokonywanie na czas zwinnościowego toru przeszkód.
6. Przejście drabinek w zwisie.
7. Bieg na dystansie 20 m ze startu lotnego.

Test sprawności fizycznej dla osób dorosłych.

1. Chwył upadającej laski.
2. Z leżenia tyłem unoszenie nóg do pionu w czasie 20 sekund.
3. Skok w dal z miejsca.
4. Wyskok dosiężny.
5. Zmodyfikowana próba Burpee'go.
6. Skłon tułowia w przód.
7. Bieg w czasie 12 minut.

Test TKKF dla osób dorosłych

1. Próba mocy - wysiłek dosiężny.
2. Próba gibkości - skłon tułowia
3. Próba siły - uginanie i prostowanie ramion w podporze. (Kobiety wykonują próbę w pozycji kłku podpartego przy wyprost. tułowiu, mężczyźni w podporze przodem (pompki).
4. Próba wytrzymałości biegiem lub marszem, 1000 m dla kobiet mężczyzn w wieku 20-40 lat, marsz 3 km dla kobiet w wieku 40-60 lat, marsz 5 km dla mężczyzn w wieku 40-60 lat, marsz 2 km dla kobiet w wieku 60-70 lat, marsz 3 km dla mężczyzn w wieku 60-70 lat,

5. Trójskok z miejsca.
6. Wspinanie po linie 3,5 m na czas.
7. Bieg slalomem pomiędzy 7 chorągiewkami.

Węgry

1. Bieg na dystansie 60 m.
2. Skok z obrotami wokół osi ciała lub skok dosiężny.
3. Rzut piłką lekarską do tyłu - dziewczęta i chłopcy do lat 12 - piłka 2 kg, chłopcy od lat 13 - piłka 3 kg.
4. Bieg na dystansie 400 m dla uczniów 10-12 lat oraz 600 m dla dziewcząt i chłopców w wieku 13-15 lat.
5. Rzuty i chwyt piłką o ścianę w czasie 30 sekund.
6. Wyrzut nóg do tyłu na cztery tempa.
7. Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem.

5. Bieg wahadłowy 4x9,14 m.

Test nr 2

1. Skłon tułowia w przód w siadzie.
2. Siady z leżenia tyłem w ciągu 1 minuty.
- Bieg na dystansie 1 mili(1,609 km) lub bieg 9 minutowy

Azja

Azjatycki test sprawności fizycznej

1. Bieg na dystansie 60 lub 100 m.
2. Bieg na dystansie 400m - dla uczniów 10-12 lat, lub bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, w czasie 90 sek., lub bieg na dystansie 80 m - dla uczniów 13-15 lat.
3. Skok wzwyż lub w dal z rozbiegu.
4. Rzut piłką baseballową lub rzut granatem 300 g lub wspinanie po linie lub podciąganie na drążku.

Japonia

1. Kombinacja kroków skrzyżnych.
2. Wyskok dosiężny.
3. Rozciąganie dynamometru grzbietowego.
4. Skłon tułowia w tył z leżenia przodem
5. Ściskanie dynamometru ręcznego
6. Skłon tułowia w przód w staniu.
7. Step-test - wejście na stopień 40 cm 2 ciągu 3 min.

Singapur

1. Siady z leżenia na plecach w ciągu 1 minuty.
2. Skok w dal z miejsca.
3. Skłon tułowia w przód w siadzie prostym.
4. Podciąganie w zwisie na ramionach w ciągu

<p style="text-align: center;">Test policyjny</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Próba Harwardzka 2. Rzut piłką lekarską 3 kg zza głowy oburącz w przód 3. Siady z leżenia (30 sek.) 4. Podciągnię na drążku 5. Bieg zwinnościowy z przewrotem w przód i w tył. 		<p>30 sek. - chłopcy zwis, na ramionach ugiętych - dziewczęta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Bieg wahadłowy 4x10 m. 6. Bieg wytrzymałościowy na dystansie 2,4 km.
--	--	---

Bibliografia:

- J. Barankiewicza: Sprawność fizyczna chłopców i dziewcząt w wieku 10 - 15 lat.
- H. Jasiak, A Jotan: Leksykon „Sport dla wszystkich”
- Strona Komendy Głównej Policji – <http://www.policja.pl>