







INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ



Próba i sposób jej wykonania	Płeć	Wynik w punktach i poziom wykonania próby					
		minimalny 1 pkt	dostateczny 2 pkt	dobry 3 pkt	bardzo dobry 4 pkt	wysoki 5 pkt	wybitny 6 pkt
 SZYBKOŚĆ Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcz pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnień.	K	12 klaśnień	16 klaśnień	20 klaśnień	25 klaśnień	30 klaśnień	35 klaśnień
	M	15 klaśnień	20 klaśnień	25 klaśnień	30 klaśnień	35 klaśnień	40 klaśnień
 SKOCZNOŚĆ Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami, w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy — w dół, więcej niż pół stopy — w górę	K	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp
	M						
 SILA RAMION Uchwyc się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłoża. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności	K	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.
	M	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzyjmyj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.
 GIBKOŚĆ Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód	K	chwyć oburącz za kostki	palcami obu rąk dotknij palców stóp	palcami obu rąk dotknij podłoża	wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża	dotknij dłońmi podłoża	dotknij głową kolan
	M						
 WYTRZYMAŁOŚĆ Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: a) bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę — wówczas liczy się czas biegu b) bieg na odległość — wówczas wynikiem będzie przebiegnięty dystans	K	1 min. 200 m	3 min. 500 m	6 min. 1000 m	10 min. 1500 m	15 min. 2000 m	20 min. 2500 m
	M	2 min. 400 m	5 min. 1000 m	10 min. 2000 m	15 min. 2500 m	20 min. 3000 m	30 min. 4000 m
 SILA MIĘŚNI BRZUCHA Połóż się na plecach (ręce ułożone dowolnie), unieś nogi tuż nad podłożem i wykonuj „nożyce poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda	K	10 sek.	30 sek.	1 min.	1,5 min.	2 min.	3 min.
	M	30 sek.	1 m.	1,5 min.	2 min.	3 min.	4 min.

Normy dla poszczególnych kategorii wieku (kobiet i mężczyzn)

Ocena sprawności w punktach	WIEK — LAT														
	6	7	8	9-10	11-12	13-15	16-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56-60	61-65	66-70	71 i starsi
Minimalna	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Dostateczna	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	9	8
Dobra	11	12	13	15	16	17	18	18	18	17	16	15	13	12	11
Bardzo dobra	14	15	17	19	20	22	23	24	23	22	20	19	17	15	14
Wysoka	17	18	21	23	25	27	28	30	28	27	25	23	21	18	17
Wybitna	20	22	25	27	29	31	33	35	33	31	29	27	25	22	20