**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 trudnośi (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 |