

Zmodyfikowany Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

1. **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")
3. **Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).
4. **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
5. **Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".
6. **Koordynacja** - wyrzut przez prowadzącego piłek z za pleców testowanej, jego zadaniem jest złapanie piłki po odbiciu od podłogi

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

Koordynacja

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
1 piłka	1 piłka	minimalny 1 pkt
2 piłki	2 piłki	dostateczny 2 pkt
3 piłki	3 piłki	dobry 3 pkt
4 piłki	4 piłki	bardzo dobry 4 pkt
5 piłek	5 piłek	wysoki 5 pkt
6 piłek	6 piłek	wybitny 6 pkt

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących. Przejście testu sprawności fizycznej do klasy pierwszej gwarantuje uzyskanie oceny dostatecznej.

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

