

## Instrukcja przeprowadzania testu

Podstawa prawna: Regulamin naboru i uczestnictwa w projekcie Lokalny Animator Sportu §4. Ust.6

Cel zadania: wyniki testu wykorzystane zostaną do badań ewaluacyjnych nad projektem Lokalny Animator Sportu.

Termin zadania: test należy przeprowadzać w czerwcu i październiku.

Zaplanowanie i rozliczenie testu: Test w miesięcznym harmonogramie zajęć należy zaplanować w wymiarze maksymalnie 4 godzin wraz z czynnościami przygotowawczymi. Rozliczenie testu w odbywa się miesięcznych Raportach za czerwiec i październik.

Grupa testowa: test należy przeprowadzić na grupie liczącej 10 osób, reprezentujących jedną lub kilka grup wiekowych.

Wyniki testu: zbiorcze wyniki testu należy wpisać do arkusza umieszczonego pod linkiem:

<https://e-orlik.pl/Lime/index.php/483656?lang=pl>

w terminie do 30 czerwca - Test I oraz do 31 października 2019 roku - Test II.

Dokumentację zdjęciową z przeprowadzonych testów można wysłać na adres:

[admin@e-orlik.pl](mailto:admin@e-orlik.pl)

Opis techniczny: bateria testów składa się z 6 prób. Badania sprawności fizycznej należy przeprowadzać w ciągu jednego dnia, przy czym wytrzymałość należy mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed wykonaniem każdej próby. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim ubiorze sportowym, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według niniejszej instrukcji oraz w zalecanej kolejności od 1 do 6.

*Próby sprawnościowe:*

### **1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:**

*a) wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

*b) pomiar*

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

*c) uwagi*

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

*d) sprzęt i pomoce*

czasomierze, lista badanych.

### **2. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:**

*a) wykonanie*

Badany staje na stopniu (może to być schodek lub podest o wys. ok. 30 cm) tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie powoli wykonuje skłon w przód zaznaczając palcami rąk ślad na przymocowanej do stopnia podziałce w możliwym najniższym punkcie.

*b) pomiar*

Próbę wykonuje się dwukrotnie, a wynik odczytywany jest w cm., przy czym skłon poniżej poziomu podstawy stopnia zapisuje się jako wynik dodatni (np. 6 cm), a skłon powyżej poziomu podstawy jako wynik ujemny (np. -6 cm)

*c) uwagi*

Sztywna podziałka (można do tego celu wykorzystać np. papierowe taśmy miernicze, które bezpłatnie dostępne są w sklepach z narzędziami) na sklejkę lub twardej kartonie jest tak umocowana, że punkt

0 znajduje się na powierzchni styku stóp z podłożem. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane.

d) *sprzęt i pomoce*

podest lub stopień (wys. ok 30 cm), sklejka lub karton z podziałką o długości od - 30 cm. do +30 cm.

### **3. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**

a) *wykonanie*

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) *pomiar*

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. Wynik zapisywany jest w cm (np. 125 cm).

c) *uwagi*

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) *sprzęt i pomoce*

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

### **4. Bieg zwinnościowy:**

a) *wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) *pomiar*

Próbuje wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) *uwagi*

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) *sprzęt i pomoce*

czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

### **5. Skłony w przód z leżenia tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:**

a) *wykonanie*

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) *pomiar*

Notowana jest liczba wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) *uwagi*

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

d) *sprzęt i pomoce*

mata, czasomierz.

### **6. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:**

1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat, 800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat, 600 m - dla dzieci do 12 lat

a) *wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

b) *pomiar*

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

c) *uwagi*

Bieżnia (trasa) powinna być płaska i równa. Próbuje należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) *sprzęt i pomoce*

czasomierze, lista badanych