

## **OPIS TESTU EUROFIT DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

Próby sprawności fizycznej tworzące baterię EUROFIT są wykonywane przez wszystkich badanych bez względu na wiek i płeć.

- 1) postawa równoważna – *pole 19 karty badań,*
- 2) stukanie w krążki – *pole 20 karty badań,*
- 3) skłon tułowia w siadzie – *pole 27 karty badań,*
- 4) skok w dal z miejsca – *pole 21 karty badań,*
- 5) siła ścisku ręki – *pole 22 karty badań,*
- 6) siady z leżenia w czasie 30 s. – *pole 23 karty badań,*
- 7) zwis na ugiętych rękach – *pole 24 karty badań,*
- 8) bieg 10 x 5 m – *pole 26 karty badań,*
- 9) bieg wytrzymałościowy wahadłowy – *pole 25 karty badań.*

Podczas wykonywania każdej z prób ubiór ucznia powinien być możliwie lekki. Najlepiej by były to koszulka i spodenki. Obuwie powinno być wygodne, o podeszwie ograniczającej ślizganie się ucznia podczas wykonywania próby.

Ważnym dla rzetelności i obiektywności dokonywanych pomiarów jest, by wszystkie próby były przeprowadzane w warunkach zapewniających maksymalną koncentrację uwagi.

Sprzęt i pomoce	Sposób wykonania	Wynik, miara próby:
<b>1. POSTAWA RÓWNOWAŻNA – pole 19 karty badań – próbę wykonuje się 1 raz</b>		
Drewniana belka równoważna dostarczona przez Zakład Teorii Wychowania Fizycznego.	Badany staje jednonóż wzdłuż belki. Korzystając z pomocy nauczyciela lub współwiczającego zajmuje pozycję równoważną z uchwytem nogi wolnej (ugiętej w kolanie) z tyłu za kostkę. W chwili, gdy zajmie pewną pozycję przestaje korzystać z pomocy i rozpoczyna samodzielne stanie. Jest to moment rozpoczęcia pomiaru czasu. Zatrzymujemy czasomierz, gdy badany utraci równowagę puszczać stopę nogi wolnej lub dotykając podłogi dowolną częścią ciała. <b>Czas nie jest zerowany!</b> Ćwiczący ponownie zajmuje pozycję na belce i gdy ponownie rozpoczyna samodzielne stanie uruchamiamy stoper i <b>pomiar jest kontynuowany</b> . Całość jest powtarzana tak długo, aż całkowity czas stania na belce przekroczy jedną minutę.	Miarą tego testu jest liczba prób, jakie musi wykonać badany, by ustać przez 1 min. na równoważni. Jeśli za pierwszą próbą ustał przez 1 min. to uzyskuje wynik 1. Jeśli raz spadł, to jego rezultatem jest 2, itd. <b>UWAGA !</b> Jeżeli badany spadnie 15 razy w ciągu pierwszych 30 sekund, próba kończy się wynikiem zero.
<b>2. STUKANIE W KRAŻKI – pole 20 karty badań – próbę wykonuje się 2 razy</b>		
Blat przesłany przez organizatorów	Badany mniej sprawną dłoń kładzie na prostokątnym polu blatu. Kończyna sprawniejsza przełożona jest skrzyżnie nad mniej sprawną tak, że sprawniejsza ręka spoczywa na krążku. Na sygnał ćwiczący przestawia rękę sprawniejszą z jednego krążka na drugi ponad ręką znajdującą się pośrodku tak szybko, jak jest to możliwe. Ćwiczący wykonuje 25 dotknięć każdego krążka (w sumie 50 ruchów) najszybciej jak potrafi. W tym czasie nauczyciel głośno liczy dotknięcia krążka, od którego rozpoczęto ćwiczenie. Zakończenie pomiaru czasu i koniec próby następują w chwili, gdy badany po raz 25. dotknie krążka, od którego rozpoczął ćwiczenie.	Wynikiem próby jest lepszy z dwóch zmierzonych czasów. <b>UWAGA!</b> Jeżeli badany nie dotknie krążka, doliczany jest dodatkowy ruch do wymaganych 25 cykli.
<b>3. SKŁON W PRZÓD W SIADZIE – pole 27 karty badań – próbę wykonuje się 2 razy</b>		
Skrzynia do pomiaru gibkości przesłana przez organizatorów, ustawiona tak, że jej ściana z miarą centymetrową tworzy górną ścianę skrzyni (jest równoległa do podłogi). Na ścianie z miarą centymetrową położona jest listewka przesłana przez organizatorów.	Siad prosty <b>z oparciem bosych stóp</b> o ścianę pod wystającą miarą centymetrową. Z tej pozycji, wykonywany jest skłon w przód - bez pogłębienia, jednostajnym ruchem. Badany wyprostowanymi palcami obu dłoni przesuwając listewkę po powierzchni ściany z miarą centymetrową. Na końcu próby pozostaje przez dwie-trzy sekundy nieruchomo w najdalszej pozycji, jaką może osiągnąć. <b>UWAGA! Stopy powinny być razem, a kolana wyprostowane.</b> Może je przyciskać do podłoża współwiczający lub nauczyciel. Jeżeli końce palców obydwu rąk nie osiągną tej samej odległości, należy odczytując wynik uwzględnić średnią odległość dla obydwu rąk (środkowy punkt przesuwanej listwy).	Miarą próby jest lepszy rezultat z dwóch pomiarów odczytanych na skali umieszczonej na ścianie skrzyni. <b>UWAGA:</b> Listewka powinna być przesuwana a nie popchnięta czy wypchnięta.
<b>4. SKOK W DAL Z MIEJSCA – pole 21 karty badań – próbę wykonuje się 3 razy</b>		
Nie śliskie, twarde podłoże sali gimnastycznej lub boiska sportowego (nie asfaltowe i nie betonowe). Linia wyznaczająca miejsce odbicia. Kreda do zaznaczenia miejsca lądowania. Można również wyznaczyć (np. markerem do opisywania płyt CD) linie równoległe do linii odbicia, co pięć lub 10 cm, i przy ich pomocy dokonywać pomiaru.	Badany staje przed linią startową w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami. Następnie pochyla tułów, ugina nogi z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. W przypadku podparcia skoku próba jest ważna. Jeżeli natomiast skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza.	Z trzech wykonanych skoków zapisujemy najdłuższy z dokładnością do 1 cm.
<b>5. SIŁA ŚCISKU RĘKI – pole 22 karty badań – próbę wykonuje się 2 razy</b>		
Dynamometr dostarczony przez organizatorów.	Badany obejmuje dynamometr wygodnie tak, aby palce i dłonie przylegały doń ściśle. Następnie opuszcza rękę wzdłuż tułowia i w pewnej odległości od ciała (tak, aby ani łokieć ani dłonie nie dotykały ciała) ścisną dynamometr z maksymalną siłą. W czasie wykonywania tej próby, badany stoi w małym rozkroku a druga ręka jest opuszczona swobodnie. <b>UWAGA!</b> Badany wykonuje obie próby ręką silniejszą.	Rezultat odczytujemy z dokładnością wyświetlaną przez ekran dynamometru. Zapisujemy lepszy wynik.

Sprzęt i pomoce	Sposób wykonania	Wynik, miara próby:
<b>6. SIADY Z LEŻENIA W CZASIE 30 s. – pole 23 karty badań – próbę wykonuje się 1 raz</b>		
<p>Czasomierz, twarde materac lub gruba karimata.</p>	<p>Badany kładzie się na plecach na twardej materacu tak, aby nogi były ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, a stopy rozstawione na odległość około 30 cm. Ręce splecione palcami kładzie na karku. Partner klęka między rozstawionymi stopami leżącego i przyciska je, aby dotykały całą podeszwą maty. Na uzgodniony sygnał badany przechodzi do siadu i dotyka łokciami kolan, a następnie natychmiast (bez żadnej przerwy) powraca do leżenia na plecach i znowu wykonuje siad. Czynność tę powtarza tak szybko, jak może, w czasie 30 sekund.</p> <p><b>UWAGA!</b> Badani ćwiczą parami. Po wykonaniu zadania przez pierwszego badanego następuje zmiana ról. <b><u>Przy każdym powrocie do leżenia trzeba dotknąć splecionymi dłońmi podłoża.</u></b> Używanie łokci do odpychania się od maty jest niedozwolone. Badany winien ćwiczyć bez przerwy, lecz przerwa w ćwiczeniu nie powoduje unieważnienia próby.</p>	<p>Na komendę start nauczyciel głośno liczy wykonywane skłony.</p> <p>Notujemy liczbę wykonanych skłonów.</p>
<b>7. ZWIS NA UGIĘTYCH RĘKACH – pole 24 karty badań – próbę wykonuje się 1 raz</b>		
<p>Drażek poziomy umocowany na wysokości 30-40 cm powyżej wysokości ciała badanego. Czasomierz. Materac do lądowania (zeskoku). Magnezja, kreda lub talk.</p>	<p>Badany staje na niskim krześle bądź stołku pod drążkiem. Lekko uginając nogi w kolanach, chwyta go oburącz, nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, na szerokość barków – tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka. Po sygnale gotowości do wykonania próby nauczyciel lub współćwiczący odsuwana na bok krzesło a badany rozpoczyna samodzielny zwis na ugiętych rękach. Wtedy też uruchamiany jest stoper. Próba kończy się, kiedy <b><u>oczy badanego znajdują się poniżej drążka.</u></b> Próbę należy <b>przeprowadzić boso.</b></p>	<p>Czas zwisu z dokładnością do 0,1 sekundy.</p>
<b>8. BIEG WAHADŁOWY 10x5m – pole 26 karty badań – próbę wykonuje się 1 raz</b>		
<p>Na podłodze wyklejone lub wyrysowane są dwie równoległe linie oddalone od siebie o 5 m. Długość linii powinna wynosić 1,20 m, zaś ich końce są oznaczone za pomocą gumowych stożków, klocków lub chorągiewek. Czasomierz.</p>	<p>Badany staje w pozycji startowej wysokiej. Stopa jednej nogi powinna znajdować się przed samą linią. Po komendzie start, badany biegnie tak szybko jak potrafi do drugiej linii i wraca przekraczając obydwie linie obydwojoma stopami. Taki podwójny kurs należy wykonać pięć razy. Za piątym razem finiszując w czasie powrotu nie należy zwalniać szybkości biegu.</p> <p><b>UWAGA!</b> Nie wolno podparć się rękoma o podłogę. Należy wyeliminować wszelkie poślizgi, tzn. Buty muszą mieć dużą przyczepność do podłogi lub ziemi, jeżeli próba jest wykonywana na dworze.</p>	<p>Notowany jest czas z dokładnością do 0,1 sekundy. Badający liczy głośno każdy zakończony cykl.</p>
<b>9. BIEG 20m WYTRZYMAŁOŚCIOWY WAHADŁOWY – pole 25 karty badań – próbę wykonuje się 1 raz</b>		
<p>Sala gimnastyczna o długości ponad 20 metrów.</p> <p>W przypadku sal mieszczących tylko boisko do siatkówki, tor biegu należy wytyczyć po przekątnej sali. Odtwarzacz CD lub MP3. Nagranie z zapisem przebiegu próby.</p>	<p>Badany staje na linii w pozycji startowej wysokiej. Test sprawności krążeniowo-oddechowej rozpoczyna się truchtem, a kończy szybkim biegiem, w trakcie którego badani zmieniając kierunek poruszają się między dwiema odległymi o 20 m liniami. Szybkość biegu będzie regulowana za pomocą rytmicznych dźwięków z odtwarzacza. Badany porusza się tak, aby w momencie usłyszenia sygnału znajdował się na jednym lub drugim końcu 20-metrowego odcinka (wystarczająca jest dokładność do dwóch kroków). Należy dotknąć stopą linii na końcu odcinka, zawrócić bez zwłoki i biec w przeciwnym kierunku. Początkowo prędkość poruszania się jest mała, lecz będzie ona stopniowo z każdą minutą rosła. Celem badanego jest utrzymanie podawanego rytmu tak długo, jak tylko potrafi. Badany zatrzymuje się, gdy nie może dłużej utrzymać ustalonego rytmu lub czuje się niezdolny do zakończenia kolejnego odcinka. Uczeń ma za zadanie zapamiętać liczbę podawaną przez odtwarzacz w momencie, gdy się zatrzymał.</p>	<p>Po zatrzymaniu się badanego, notuje się numer ostatniego zakończonego etapu.</p>