

Karta Sprawności Fizycznej Ucznia

jest formą testu służącą do zbadania zdolności koordynacyjno - kondycyjnych uczniów XII Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi. Badanie składa się z 5 wybranych prób z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Zadania uczniowie wykonują dwa razy w roku szkolnym (jesienią i wiosną). Osiągnięte wyniki przeliczane są na punkty a następnie na stopnie. Przy wystawianiu oceny brany jest również pod uwagę postęp w usprawnianiu.

Opis wykonania prób

Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

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. Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków (dziewczęta):

Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków (chłopcy):

Badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia. Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

Bieg zwinnościowy:

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. Liczy się czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu. Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

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. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Zasady oceniania z KSFU

Uczniowie otrzymują oceny za trzy z pięciu przez siebie wykonanych prób.

W przypadku nie podejścia do danej próby uczeń otrzymuje 0 punktów i ocena za tę próbę brana jest pod uwagę w pierwszej kolejności. Jeżeli uczeń jest częściowo zwolniony z części ćwiczeń, które uniemożliwiają wykonanie danej próby, to ma obowiązek zaliczenia w innej formie w okresie jednego miesiąca.

Szczegółowa punktacja

65 pkt i więcej	- 6 (cel)
64-60 pkt	- 5 (bdb)
59-50 pkt	- 4 (db)
49-40 pkt	- 3 (dst)
39-1 pkt	- 2 (dop)
0 pkt	- 1 (ndst)

Tabela do przeliczania uzyskanych wyników na punkty – KLASA PIERWSZA

DZIEWCZĘTA							CHŁOPCY						
PUNKTACJA	BIEG NA 50 M	SKOK W DAL Z MIEJSCA	BIEG NA 800 M	ZWIS NA RĘKACH	BIEG 4 X 10 M	SIADY Z LEŻENIA	BIEG NA 50 M	SKOK W DAL Z MIEJSCA	BIEG NA 1000 M	PODCIĄGANIE NA RĘKACH	BIEG 4 X 10 M	SIADY Z LEŻENIA	PUNKTACJA
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	s	cm	s	liczba	s	liczba	pkt
100	6,1				8,2			304			7,0		100
99		249	131			41			141			45	99
98					8,3			303		22	7,1		98
97	6,2						5,4		142				97
96		248	133		8,4			302			7,2		96
95										21			95
94	6,3	247			8,5	40		301	144		7,3	44	94
93			135					300					93
92		246			8,6		5,5	299	147	20	7,4		92
91	6,4							298					91
90		245	137		8,7	39		297	150		7,5	43	90
89		244						296		19			89
88	6,5	243			8,8		5,6	295	153		7,6		88
87		242	139			38			154			42	87
86		241			8,9			292	155	18	7,7		86
85	6,6						5,7		156		7,8		85
84		238	141		9,0	37		289	157		7,9	41	84
83									158	17	8,0		83
82	6,7	235			9,1		5,8	286	159		8,1		82
81			143		9,2	36			160		8,2	40	81
80	6,8	232	144	60	9,3		5,9	283	161	16	8,3		80
79		230	145	58	9,4				162		8,4	39	79
78	6,9	228	146	56	9,5	35	6,0	280	163		8,5		78
77		226	147	54	9,6			278	164	15	8,6	38	77
76	7,0	224	148	52	9,7		6,1	276	166		8,7		76
75		222	150	50	9,8	34		274	168		8,8	37	75
74	7,1	220	153	48	9,9		6,2	271	170	14	8,9		74
73		217	156	46	10,0	33		269	172		9,0	36	73
72	7,2	215	159	44	10,1		6,3	266	174		9,1		72
71		213	162	42	10,2	32		264	176	13	9,2		71
70	7,3	211	166	41	10,3		6,4	261	178		9,3	35	70
69	7,4	209	170	39	10,4	31		259	180		9,4		69
68	7,5	206	174	37	10,5		6,5	256	183	12	9,5	34	68
67		204	178	36	10,6	30		254	185		9,6		67
66	7,6	202	182	34	10,7		6,6	252	188		9,7	33	66
65	7,7	200	186	32	10,8	29		249	191	11	9,8		65
64	7,8	198	190	31	11,0		6,7	247	194		9,9	32	64
63		195	194	30	11,1	28		244	197		10,0		63
62	7,9	193	198	28	11,2		6,8	242	201	10	10,1	31	62
61	8,0	191	202	27	11,3	27	6,9	239	204		10,2		61
60		189	206	25	11,4		7,0	237	207		10,3		60
59	8,1	187	210	23	11,5	26		234	210	9	10,4	30	59
58	8,2	184	213	22	11,7		7,1	232	213				58
57	8,3	182	216	21	11,8	25		230	216		10,5	29	57
56		180	220	20	11,9		7,2	227	219	8	10,6		56

55	8,4	178	223	19	12,0	24		225	222		10,7	28	55
54	8,5	176	226	17	12,1		7,3	222	225		10,8		54
53	8,6	173	230	15	12,2	23	7,4	220	229	7	10,9	27	53
52	8,7	171	233	14	12,4		7,5	217	232		11,0		52
51		169	236	12	12,5	22		215	235	6	11,1	26	51
50	8,8	167	239	11	12,6		7,6	212	238		11,2		50
49		165	243	9	12,7	21	7,7	210	241	5	11,3	25	49
48	8,9	163	246	7	12,8			208	244		11,4		48
47	9,0	161	250	5	13,0	20	7,8	205	247		11,5	24	47
46	9,1	159	253	4	13,1		7,9	203	250	4	11,6		46
45	9,2	157	256	3	13,2	19		200	254		11,7	23	45
44		154	260	2	13,3		8,0	198	257		11,8		44
43	9,3	152	263	1	13,4	18		196	260	3	11,9	22	43
42	9,4	150	266		13,5		8,1	193	263		12,0		42
41	9,5	148	270		13,7	17	8,2	191	266		12,1	21	41
40		146	273		13,8			188	269	2	12,2		40
39	9,6	144	277		13,9	16	8,3	186	273		12,3	20	39
38	9,7	142	281		14,0		8,4	184	276		12,4		38
37	9,8	140	285		14,1	15		181	280	1	12,5	19	37
36		137	289		14,3		8,5	179	283		12,6		36
35	9,9	135	293		14,4	14	8,6	176	287		12,7	18	35
34	10,0	133	297		14,5			174	290		12,8		34
33	10,1	131	301		14,6	13	8,7	172	294		12,9		33
32	10,2	129	305		14,7		8,8	169	297		13,0	17	32
31	10,3	127	309		14,8	12	8,9	167	301		13,1		31
30	10,4	125	313		15,0		9,0	164	305		13,2	16	30
29	10,5	123	317		15,1	11	9,1	162	308		13,3		29
28	10,6	121	321		15,2		9,2	160	311		13,4	15	28
27		119	325		15,3	10	9,3	157	313		13,5		27
26	10,9	117	329		15,4		9,4	155	316		13,6	14	26
25		115	333		15,6	9	9,5	152	318		13,7		25
24	11,2	113	337		15,7		9,6	150	320		13,8	13	24
23		111	341		15,8	8	9,7	148	322		13,9		23
22	11,5	109	345					146	324		14,0	12	22
21		107	349		15,9	7	9,8	144	326		14,1		21
20	11,8		353					142	328		14,2		20
19		104	356		16,0		9,9	140	330		14,3	11	19
18	12,1		359			6		139	332		14,4		18
17		101	362					138	334		14,5		17
16	12,2		365		16,1		10,0	137	336		14,6	10	16
15		98	368					136	338		14,7		15
14	12,3		371			5		135	340		14,8		14
13		95	374		16,2		10,1	134	342		14,9	9	13
12	12,4	94	377					133	344		15,0		12
11		93	379					132	346		15,1		11
10	12,5	92	381			4	10,2	131	348		15,2		10
9		91	383		16,3			130			15,3	8	9
8	12,6	90	384					129	351		15,4		8
7		89					10,3	128			15,5		7
6	12,7	88	385			3		127	354		15,6		6
5		87			16,4						15,7	7	5
4	12,8	86	386				10,4	126	357		15,8		4
3		85									15,9		3
2	12,9	84	387					125					2
1		83			16,5	2	10,5				16,0	6	1

CHŁOPCY – KLASA DRUGA

DZIEWCZĘTA – KLASA DRUGA

PUNKTACJA	BIEG NA 50	SKOK W DAL	BIEG NA 1000	UGINANIE RĄK	BIEG 4 X 10	SIADY Z LEŻENIA	BIEG NA 50	SKOK W DAL	BIEG NA 800	ZWIS	BIEG 4 X 10	SIADY Z LEŻENIA	PUNKTACJA
pkt 100	s	cm	s	liczba	s	liczba	s	cm	s	s	s	liczba	pkt 100
99	5,3	313	141		7,0	45	6,1	248	130		8,1		99
98			142	24							8,2		98
97		312			7,1		6,2					39	97
96		311	143					247	132		8,3		96
95		310		23	7,2								95
94		309	144			44	6,3	246			8,4		94
93	5,4	308			7,3				134			38	93
92		307	145	22				245			8,5		92
91		306			7,4		6,4						91
90		305	146			43		244	136		8,6		90
89			147	21	7,5			243				37	89
88	5,5	302	148				6,5	242			8,7		88
87			149		7,6			241	138				87
86		299	150	20		42		240			8,8	36	86
85			151		7,7		6,6				8,9		85
84	5,6	296	152					237	140		9,0		84
83			153	19	7,8				141		9,1	35	83
82		293	154		7,9	41	6,7	234			9,2		82
81	5,7		155		8,0				143		9,3		81
80		290	157	18	8,1		6,8	231	144	60	9,4	34	80
79	5,8	288	159		8,2	40		229	145	58	9,5		79
78		286	161		8,3		6,9	227	147	56	9,6		78
77	5,9	284	163	17	8,4	39		225	150	54	9,7	33	77
76		281	165		8,5		7,0	222	153	52	9,8		76
75	6,0	279	167		8,6	38		220	156	50	9,9		75
74		276	169	16	8,7		7,1	218	159	48	10,0	32	74
73	6,1	274	171		8,8	37		216	162	46	10,1		73
72		272	173		8,9		7,2	214	165	44	10,2		72
71	6,2	269	175	15	9,0	36		212	168	42	10,3	31	71
70		267	177		9,1		7,3	210	171	41	10,4		70
69	6,3	265	179	14	9,2	35		208	174	39	10,5	30	69
68		262	182		9,3		7,5	206	178	37	10,6		68
67	6,4	260	185		9,4	34		204	181	36	10,7	29	67
66	6,5	257	188	13	9,5		7,6	202	184	34	10,8		66
65		255	191		9,6	33		200	187	32	10,9		65
64	6,6	253	194	12	9,7		7,8	198	191	31	11,0	28	64
63	6,7	250	197		9,8	32		196	194	30	11,1		63
62		248	199		9,9		7,9	193	197	28	11,2	27	62
61	6,8	246	201	11	10,0	31	8,0	191	201	27	11,3		61
60	6,9	243	204		10,1			189	204	25	11,4	26	60
59		241	207	10	10,2	30	8,1	187	207	23	11,5		59
58	7,0	239	210		10,3		8,2	185	210	22	11,7		58
57		236	213		10,4	29	8,3	183	214	21	11,8	25	57
56	7,1	234	216	9	10,5			181	217	20	11,9		56
55		231	219		10,6		8,4	179	220	19	12,0	24	55
54	7,2	229	222	8	10,7	28	8,5	177	223	17	12,1		54
53	7,3	226	225		10,8		8,6	175	227	15	12,2	23	53
52		224	228	7	10,9	27	8,7	173	230	14	12,3		52
51	7,4	222	231		11,0			171	233	12	12,4	22	51
50	7,5	220	233	6	11,1	26	8,8	169	237	11	12,5		50
49		217	236		11,2	25	8,9	167	240	9	12,6	21	49
48	7,6	215	239	5	11,3			165	243	7	12,7		48
47	7,7	212	242		11,4	24	9,0	163	246	5	12,8		47
46		210	245	4	11,5		9,1	161	250	4	12,9	20	46
45	7,8	207	248		11,6	23	9,2	159	253	3	13,0		45
44		203	251		11,7			157	256	2	13,1	19	44
43	7,9	201	254	3	11,8	22	9,3	155	260	1	13,2		43
42		198	257		11,9		9,4	153	263		13,3	18	42
41	8,0	196	260	2	12,0			151	266		13,5		41
40	8,1	194	263		12,2	21	9,5	149	269		13,6	17	40
39		191	266		12,3		9,6	146	273		13,7		39
38	8,2	188	269	1	12,4	20	9,7	144	277		13,8		38
37	8,3	186	272		12,5			142	281		13,9	16	37
36		184	275		12,6	19	9,8	140	285		14,0		36
35	8,4	182	278		12,7		9,9	138	289		14,1	15	35
34	8,5	179	281		12,8	18	10,0	136	293		14,2		34
33		177	284		12,9		10,1	134	297		14,3		33
32	8,6	175	287		13,0	17	10,2	132	301		14,4	14	32
31	8,7	172	290		13,1		10,3	130	305		14,5		31
30	8,8	170	293		13,2		10,4	128	308		14,6	13	30
29	8,9	168	296		13,3	16	10,5	126	312		14,7		29
28	9,0	166	299		13,4		10,6	124	316		14,8	12	28
27	9,1	164	302		13,5	15		122	320		14,9		27
26	9,2	162	305		13,6		10,9	120	324		15,0		26
25	9,3	160	308		13,7	14		118	328		15,1	11	25
24	9,4	158	311		13,8		11,2	116	332		15,2		24
23	9,5	156	314		13,9	13		114	336		15,3	10	23
22		154	317		14,0		11,5	112	340		15,4		22
21	9,6	152	320		14,1	12		110	344		15,5	9	21
20		150	322		14,2		11,8	108	348		15,6		20
19	9,7	148	324		14,3			106	351		15,7		19
18		146	326		14,4	11	12,1	105	354		15,8	8	18
17		145	328		14,5			103	357				17
16	9,8	144	330		14,6		12,2	102	360		15,9		16
15		143	332		14,7	10		100	363			7	15
14		142	334				12,3	99	366		16,0		14
13	9,9	141	336		14,8			97	369				13
12		140	338			9	12,4	96	372		16,1		12
11		139	340		14,9			94	374			6	11
10	10,0	138					12,5	93	376				10
9		137	343		15,0	8		91	378		16,2		9
8		136					12,6	90	379			5	8
7	10,1	135	346		15,1			89					
6		134					12,7	88	380		16,3		6
5			349		15,2	7		87					5
4	10,2	133					12,8	86	381				4
3			352		15,3			85			16,4	4	3
2		132					12,9	84	382				2
1	10,3				15,4	6		83					1

DZIEWCZĘTA – KLASA TRZECIA

CHŁOPCY – KLASA TRZECIA

PUNKTACJA	BIEG NA 50	SKOK W DAL	BIEG NA 1000	UGINANIE RAK	BIEG 4 X 10	SIADY Z LEŻENIA	BIEG NA 50	SKOK W DAL	BIEG NA 1000	UGINANIE RAK	BIEG 4 X 10	SIADY Z LEŻENIA	PUNKTACJA
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	s	cm	s	liczba	s	liczba	pkt
100					8,2	40	5,2	315	139	25			100
99		246	130								7,0	44	99
98	6,2							314	140				98
97		245			8,3					24	7,1		97
96			132					313	141				96
95	6,3	244			8,4	39		312			7,2		95
94							5,3	311	142	23		43	94
93		243	134		8,5			310			7,3		93
92								309	143				92
91	6,4	242			8,6			308		22	7,4		91
90		241	136			38		307	144			42	90
89		240			8,7		5,4		145		7,5		89
88	6,5	239						304	146	21			88
87		238	138		8,8	37			147		7,6		87
86		237						301	148			41	86
85	6,6	236	139		8,9		5,5		149	20	7,7		85
84		235				36		298	150				84
83		234	140		9,0				151		7,8	40	83
82	6,7	233					5,6	295	152	19			82
81		231	141		9,1	35		293	153		7,9	39	81
80	6,8	229	142	60	9,2		5,7	291	154		8,0		80
79		227	143	58	9,3	34		288	155	18	8,1	38	79
78	6,9	225	146	56	9,5		5,8	286	157		8,2		78
77		223	149	54	9,6	33		283	160		8,3	37	77
76	7,0	221	152	52	9,7		5,9	281	163	17	8,4		76
75		219	155	50	9,8	32		279	165		8,5	36	75
74	7,1	217	158	48	9,9		6,0	277	167	16	8,6		74
73		215	161	46	10,0			275	169		8,7	35	73
72	7,2	213	164	44	10,1	31	6,1	272	171		8,8		72
71		211	167	42	10,3		6,2	270	173	15	8,9	34	71
70	7,3	209	170	41	10,4	30		268	176		9,0		70
69	7,4	207	173	39	10,5		6,3	266	178	14	9,1		69
68		205	176	37	10,6			263	181		9,2	33	68
67	7,5	203	179	36	10,7	29	6,4	261	184		9,3		67
66	7,6	201	183	34	10,8			259	187	13	9,4	32	66
65	7,7	199	186	32	10,9	28	6,5	257	189		9,5		65
64		197	190	31	11,0			255	192	12	9,6		64
63	7,8	195	193	30	11,1		6,6	252	195		9,7	31	63
62	7,9	193	197	28	11,3	27	6,7	250	198		9,8		62
61	8,0	191	201	27	11,4			248	200	11	9,9		61
60		189	204	25	11,5	26	6,8	246	203		10,0	30	60
59	8,1	187	208	23	11,6			243	206	10	10,1		59
58	8,2	185	211	22	11,7		6,9	241	208		10,2		58
57	8,3	183	215	21	11,8	25		239	211		10,3	29	57
56		181	218	20	11,9		7,0	236	214	9	10,4		56
55	8,4	179	222	19	12,0	24		234	217		10,5	28	55
54	8,5	177	225	17	12,2		7,1	232	219	8	10,6		54
53	8,6	175	228	15	12,3	23	7,2	230	222		10,7	27	53
52	8,7	173	232	14	12,4			227	225	7	10,8		52
51		171	235	12	12,5	22	7,3	225	228		10,9	26	51
50	8,8	169	239	11	12,6		7,4	223	230	6	11,0		50
49	8,9	167	243	9	12,7	21	7,5	221	233		11,1	25	49
48	9,0	165	246	7	12,8			218	236	5	11,2		48
47		163	250	5	12,9	20	7,6	216	238		11,3	24	47
46	9,1	161	254	4	13,0			214	241	4	11,4		46
45	9,2	159	257	3	13,2		7,7	211	244		11,5	23	45
44	9,3	157	261	2	13,3	19		209	247		11,6		44
43		155	264	1	13,4		7,8	207	249	3	11,7	22	43
42	9,4	153	268		13,5	18	7,9	205	252		11,8		42
41	9,5	151	271		13,6			200	255		11,9	21	41
40	9,6	149	275		13,7		8,0	198	258	2	12,0		40
39		147	278		13,8	17		196	260		12,1		39
38	9,7	145	282		13,9		8,1	194	263		12,2	20	38
37	9,8	142	285		14,1	16		192	266	1	12,3		37
36	9,9	139	289		14,2		8,2	190	269		12,4		36
35		137	292		14,3		8,	188	271		12,5	19	35
34	10,0	135	296		14,4	15		186	274		12,6		34
33	10,1	133	299		14,5		8,4	183	277		12,7		33
32	10,2	131	303		14,6	14	8,5	181	280		12,8	18	32
31	10,3	129	307		14,7			179	282		12,9		31
30	10,4	127	310		14,8		8,6	176	285		13,0		30
29	10,5	125	314		15,0	13	8,7	174	288		13,1	17	29
28	10,6	123	317		15,1			172	291		13,2		28
27		121	321		15,2	12	8,8	170	293		13,3		27
26	10,9	119	324		15,3		8,9	168	296		13,4	16	26
25		117	328		15,4			165	299		13,5		25
24	11,2	115	331		15,5	11	9,0	160	301		13,6		24
23		113	335		15,6		9,1	158	303		13,7	15	23
22	11,5	111	339		15,7	10		156	306		13,8		22
21		109	343		15,8		9,2	154	309		13,9		21
20	11,8	106	347					152	312		14,0	14	20
19			351		15,9	9	9,3	150	314		14,1		19
18	12,1	103	355					148	316				18
17			359		16,0		9,4	147	318		14,2	13	17
16	12,2	100	363			8		146					16
15			367				9,5	145	321		14,3		15
14	12,3	97	371		16,1			144				12	14
13		96	375					143	324		14,4		13
12	12,4	95	379			7	9,6	142					12
11		94	383		16,2			141	327		14,5	11	11
10	12,5	93						140					10
9		92	384				9,7	139	330		14,6		9
8	12,6	91			16,3	6		138				10	8
7		90	385					137	333		14,7		7
6	12,7	89					9,8	136					6
5		88	386		16,4				336		14,8	9	5
4	12,8	87				5		135					4
3		86	387				9,9		339		14,9		3
2	12,9	85			16,5			134				8	2
1		84							342		15,0		1