

Na test umiejętności pływackich do klasy I składa się:

I. Próby umiejętności pływackich

1. Wydechy do wody:

- 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
- 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody, bez zanurzenia całej głowy
- 2 pkt. pojedyncze wydechy do wody, z zanurzeniem całej głowy
- 3 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:

- 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
- 1 pkt. skok do wody z siadu,
- 2 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
- 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
- 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
- 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

5. Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody,
- 2 pkt. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
- 3 pkt. Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

II. Zasady uzyskiwania punktów:

1. Poziom umiejętności pływackich ocenia się na podstawie zdobytych punktów z każdej próby.
2. Wynik z testu umiejętności pływackich ustala się na podstawie zsumowanych punktów z poszczególnych prób pływackich.
3. W każdej z prób kandydat może uzyskać maksymalnie 3 punkty. Łącznie 15 punktów.

Na Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej do klasy I składa się:

I. Próby sprawności fizycznej:

1. Skoczność - skok w dal z miejsca. Kandydat wykonuje skok w dal z miejsca. Próba powtarzana jest dwukrotnie. Liczy się odległość od miejsca wybicia do ostatniego śladu pozostawionego na podłożu lub piachu.
2. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków. Z podstawionego krzesła lub ławeczki gimnastycznej badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.
3. Próba zwinności. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z pozycji stojącej z jednoczesnym przekładaniem z miejsca na miejsce klocka o boku 5 cm lub woreczka gimnastycznego. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje czas biegu uzyskany w lepszej próbie. Próba zostaje unieważniona, gdy klocek lub woreczek gimnastyczny jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.
4. Próba gibkości - skłon tułowia w przód z pozycji stojącej z wykorzystaniem podwyższenia. Kandydat wykonuje skłon tułowia w przód nie uginając kończyn dolnych w kolanach. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje odległość na skali mierniczej zmierzona od punktu pomiaru do miejsca dotknięcia miary palcami. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów.

Uwaga: Przed rozpoczęciem każdej próby nauczyciel wychowania fizycznego opisuje i pokazuje kandydatom poprawność jej wykonania.

II. Zasady uzyskiwania punktów:

1. Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm .
2. Wynik z testu sprawności fizycznej dla danego kandydata ustala się na zasadzie zsumowania punktów uzyskanych z poszczególnych prób sprawności fizycznej.
3. W każdej z prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów tak zwanych edukacyjnych.

WYNIKI DZIEWCZĘTA LAT 7

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Skłon tułowia
Pkt	cm	S	s	cm
100				25
99				
98	188			
97	187		9,8	
96				
95	186			
94			9,9	24
93	185			
92	184		10,0	
91	183			
90	182		10,1	
89	181			23
88	180		10,2	
87	179			
86	178		10,3	
85				22
84	175		10,4	
83				
82	172		10,5	21
81			10,6	
80	169	60	10,7	20
79	167	57	10,8	
78	165	54	11,0	19
77	163	51	11,1	18
76	161	49	11,3	
75	159	46	11,4	17
74	157	43	11,6	
73	155	40	11,7	16
72	153	37	11,9	15
71	151	35	12,0	
70	149	32	12,2	14
69	148	30	12,3	13
68	146	29	12,5	
67	144	27	12,6	12
66	142	25	12,7	
65	140	23	12,9	11
64	139	21	13,0	10
63	137	20	13,2	
62	135	19	13,3	9
61	133	17	13,5	
60	132	15	13,7	8
59	130	14	13,8	7
58	128	12	14,0	
57	126	11	14,1	6
56	125	10	14,2	5
55	123	9	14,4	
54	121	7	14,5	4
53	119	5	14,7	3

52	118	4	14,8	
51	116	2	15,0	2
50	114	2	15,1	
49	112		15,2	1
48	110	1	15,4	
47	109		15,5	0
46	107		15,7	- 1
45	105		15,8	
44	103		16,0	- 2
43	102		16,1	
42	100		16,3	- 3
41	98		16,4	
40	96		16,6	- 4
39	94		16,7	- 5
38	92		16,9	
37	90		17,0	- 6
36	89		17,2	- 7
35	88		17,3	- 8
34	86		17,5	
33	85		17,6	- 9
32	83		17,7	- 10
31	81		17,9	
30	79		18,0	- 11
29	77		18,2	- 12
28	75		18,3	
27	74		18,5	- 13
26	72		18,6	- 14
25	70		18,8	- 15
24	68		18,9	
23	67		19,1	- 16
22	65		19,2	- 17
21	63		19,4	- 18
20			19,5	
19	60			- 19
18			19,6	
17	57			- 20
16			19,7	
15	54			- 21
14			19,8	
13	51			- 22
12			19,9	
11	49			- 23
10			20,0	
9	46			- 24
8	45		20,1	
7	44			- 25
6	43		20,2	
5	42			- 26
4	41			
3	40		20,3	- 27
2	39			
1				

WYNIKI CHŁOPCY LAT 7

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	cm
100				24
99	199			
98			9,7	
97	198			
96				
95	197		9,8	
94	196			23
93	195			
92	194		9,9	
91	193			
90	192			
89	191		10,0	22
88	190			
87	189		10,1	
86	188			
85			10,2	21
84	185			
83			10,3	
82	182			20
81			10,4	
80	179	60		19
79	177	58	10,5	18
78	175	56	10,6	
77	173	54	10,7	17
76	171	52	10,8	16
75	169	50	10,9	
74	167	48	11,1	15
73	166	46	11,2	14
72	164	44	11,4	
71	162	42	11,5	13
70	160	40	11,6	12
69	158	38	11,8	
68	156	36	11,9	11
67	154	34	12,1	10
66	153	32	12,2	
65	151	30	12,4	9
64	149	28	12,5	
63	147	26	12,6	8
62	145	24	12,8	
61	143	23	12,9	7
60	141	22	13,1	6
59	139	20	13,2	
58	137	18	13,4	5
57	136	17	13,5	
56	134	16	13,6	4
55	132	14	13,8	3
54	130	13	14,0	

53	128	12	14,1	2
52	126	11	14,2	
51	124		14,3	1
50	122	10	14,5	0
49	120	9	14,6	
48	118	8	14,8	- 1
47	117	7	14,9	
46	116	6	15,1	- 2
45	114	5	15,2	
44	112		15,4	- 3
43	110	4	15,5	
42	108		15,6	- 4
41	106	3	15,8	
40	104		15,9	- 5
39	102		16,1	
38	101	2	16,2	- 6
37	99		16,4	
36	97		16,5	- 7
35	95	1	16,6	- 8
34	93		16,8	
33	91		16,9	- 9
32	89		17,1	- 10
31	87		17,2	
30	85		17,4	- 11
29	83		17,5	
28	81		17,6	- 12
27	79		17,8	
26	77		17,9	- 13
25	75		18,1	
24	73		18,2	- 14
23	71		18,4	
22	69		18,5	- 15
21			18,6	
20	66		18,8	-16
19			18,9	
18	63		19,0	- 17
17			19,1	
16	60		19,2	- 18
15	59		19,3	
14	58		19,4	
13	57		19,5	- 19
12	56			
11			19,6	
10	55			- 20
9			19,7	
8	54			
7			19,8	- 21
6	53			
5			19,9	
4				- 22
3	52		20,0	
2				
1			20,1	- 23