

# Europejski Test Sprawności Fizycznej – Eurofit

## ***Nr próby: 1 Czynniki: Równowaga ogólna.***

Utrzymanie równowagi stojąc na jednej nodze na belce. Badany staje stopą na belce wzdłuż jej osi podłużnej, chwytając za stopę nogi wolnej ugiętej w kolanie, drugą ręką opiera się o nauczyciela. Próba zaczyna się /włączenie czasomierza/, gdy badany przestanie korzystać z pomocy nauczyciela i trwa do momentu utraty równowagi, np. puszczenie trzymanej stopy lub dotknięcie podłogi jakąś częścią ciała /zatrzymanie czasomierza/. Po każdym upadku badany ponownie przyjmuje pozycję wyjściową /sam lub z pomocą/. Maksymalna ilość podejść - 15 w ciągu pierwszych 30 sekund. Liczba prób potrzebna do utrzymania równowagi w staniu na belce przez pełną minutę lub największa długość ustania przy 5 próbach w sekundach. Belka o wymiarach: długość 50 cm, wysokość 4 cm, szerokość 3 cm, pokryta materiałem o grubości nie większej niż 5 mm. Dwie podpórki zapewniające stabilność o wymiarach: długość 15 cm szerokość 2 cm.

## ***Nr próby: 2 Czynniki: Szybkość ruchów ręki. Szybkie dotykanie naprzemian dwóch odpowiednio rozstawionych krążków wybraną /sprawniejszą/ ręką.***

Badany staje przed stołem w lekkim rozkroku, kładąc rękę mniej sprawną na prostokątnej płytce; rękę sprawniejszą trzeba ułożyć skrzyżnie na przeciwnym krążku, po czym należy możliwie szybko dotykać raz jednego, raz drugiego krążka, dotykając je za każdym razem; badany wykonuje łącznie 50 ruchów, czyli każdy z krążków dotyka 25 razy. Z dwóch prób odnotowany jest rezultat lepszy, decyduje czas potrzebny do dotknięcia każdego krążka 25 razy, mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy. Stół z regulowaną wysokością (lub gimnastyczna skrzynia), dwa gumowe krążki o średnicy 20 cm poziomo przymocowane do stołu, których środki oddalone są od siebie o 80 cm, płytka prostokątna o wymiarach 10x20 cm umieszczona pośrodku między nimi, czasomierz.

## ***Nr próby: 3 Czynniki: Gibkość.***

W pozycji siedzącej sięganie rękami w przód tak daleko, jak to możliwe.

Badany w siadzie prostym sięga rękoma w przód jak najdalej przesuwając linijkę po powierzchni skrzyni, na której jest uprzednio przygotowana skala. Z dwóch prób zapisywany jest lepszy rezultat; jeśli badany sięgnął 10cm poza palce stóp uzyskuje wynik 60 /50+10/ lub zapis tylko 10. Skrzynia o długości 40cm, szerokość 45cm, wysokość 35cm, wyskalowany blat skrzyni o długości 65cm wystaje na odległość 25cm ponad boczną ściankę wyznaczającą szerokość skrzyni i przeznaczoną do oparcia stóp, blat skrzyni zamocowany jest w ten sposób, że wyrysowana na nim podziałka wskazuje wielkość 50 w miejscu zetknięcia się stóp z powierzchnią skrzyni, linijka długości około 30 cm umieszczona luźno na powierzchni skrzyni prostopadłe do jej osi podłużnej służąca do przesuwania rękoma w czasie wykonywania skłonu w przód.

## ***Nr próby: 4 Czynniki: Siła eksplozywna. Skok na odległość z pozycji stojącej.***

Badany staje w niewielkim rozkroku ze stopami ustawionymi przed linią startową, ugina kolana przenosząc równocześnie ramiona dołem w tył, a następnie wykonuje zamach rękoma w przód i odbijając się mocno nogami od podłoża wykonuje skok jak potrafi najdalej, lądowanie następuje na obydwie stopy z utrzymaniem postawy pionowej, próbę wykonuje się dwa razy. Z dwóch skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę badanego ustalamy najdłuższy z dokładnością do 1cm. Taśma miernicza, twarde podłoże i dwa połączone wzdłuż materace gimnastyczne.

## ***Nr próby: 5 Czynniki: Siła statyczna. Zaciskanie ręki z maksymalną siłą na dynamometrze.***

Badany stoi w małym rozkroku, dynamometr ściśle przylega do palców dłoni, ramię opuszczone wzdłuż tułowia tak, by ręka nie dotykała ciała; ścisk dynamometru krótki z maksymalną siłą, drugie ramię opuszczone swobodnie. Z dwóch prób ręką silniejszą zapis wyniku lepszego z dokładnością do 1kg. Sprawdzone dynamometry - dla dzieci do 30kg, - dla młodzieży do 90kg.

## ***Nr próby: 6 Czynniki: Siła tułowia /wytrzymałość mięśni brzucha/. Maksymalna liczba siadów z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund.***

W siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość około 30cm, ręce splecione na karku, partner w kłku między stopami leżącego przyciska je do materaca; na sygnał badany z siadu przechodzi do leżenia tyłem dotykając rękoma materaca i powraca do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolan. Liczba poprawnie wykonanych siadów z leżenia w czasie 30 sekund Czasomierz, materac, partner.

**Nr próby: 7 Czynniki: Siła funkcjonalna /wytrzymałość mięśniowa ramion i barków/.  
Wytrzymanie zwisu o ramionach ugiętych na drążku.**

Badany staje na taborecie i chwyta drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem nie dotykając go w trakcie próby. Czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia stóp z taboretu do momentu, gdy oczy badanego znajdują się poniżej drążka. Drążek poziomy umocowany na takiej wysokości, by najwyższy z badanych mógł wykonać pełny zwis, materac, czasomierz, taboret.

**Nr próby: 8 Czynniki: : Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku.**

Badany na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5m i wraca przekraczając obydwie linie stopami; odległość tą pokonuje 10 razy. Czas potrzebny do pokonania pełnych 10 odcinków z dokładnością do 0,1 sekundy. Czysta podłoga, czasomierz, taśma miernicza, kreda, 4 gumowe stożki ustawione w odległości 120cm po dwa na każdej z dwóch linii oddalonych od siebie o 5m.

**Nr próby: 9 Czynniki: Wytrzymałość krążeniowo-oddechowa. Wytrzymałościowy bieg wahadłowy.**

Test sprawności krążeniowo-oddechowej rozpoczynający się krokiem marszowym, a kończący szybkim biegiem (w trakcie którego badani zmieniają kierunek), poruszają się między dwoma odległymi o 20m liniami, zgodnie z szybkością dyktowaną przez sygnał dźwiękowy z narastającą częstotliwością; etap, na którym badany odpada jest wskaźnikiem jego wytrzymałości krążeniowo-oddechowej.

Badany porusza się wzdłuż 20-metrowego odcinka tam i z powrotem, szybkość poruszania kontrolowana jest za pomocą rytmicznych dźwięków z magnetofonu, badany porusza się tak, aby w momencie usłyszenia sygnału znajdował się przy jednym lub drugim końcu 20-metrowego odcinka (wystarczająca jest dokładność do jednego lub dwóch metrów ); dotyka stopą linii na końcu odcinka, zawraca i biegnie w przeciwnym kierunku; początkowo prędkość jest mała lecz stopniowo rośnie z każdą minutą; celem badanego jest jak najdłuższe utrzymanie ustalonego rytmu podawanego z magnetofonu; zatrzymuje się, gdy nie może dłużej utrzymać ustalonego rytmu lub czuje się niezdolny do zakończenia kolejnego jednogminutowego okresu. Ostatni zakończony etap po zatrzymaniu się badanego ilości odcinków i czas trwania ostatniego etapu. Sala gimnastyczna lub przestrzeń wystarczająco duża aby wyznaczyć dystans 20-metrowy, magnetofon, taśma z zapisem przebiegu próby.