

Test sprawności ukierunkowanej - J. Noszczaka

Próby wykonywane są w warunkach halowych, a rodzaj wysiłku, jak i techniczna forma wykonania zbliżona jest do działań występujących w grze. Wyniki poszczególnych prób, przeliczone na punkty według tabeli określają poziom aktualnej dyspozycji startowej. Porównywanie wyników w różnych okresach czasu pozwala na ocenę formy

Test i tabele przeliczeniowe dostosowane są do wyników dz. I ch.

Opis prób i kolejność ich wykonania:

1. bieg na 30 m
2. rzut piłką lekarską 2kg przodem lub tyłem
3. pięcioskok
4. rzut piłką ręczną na odległość
5. bieg wahadłowy 300 m

PKT	bieg na 30 m	rzut p.lekarską 2kg	pięcioskok	rzut p. ręczną	bieg wahadłowy na 300 m	PKT
80	3.70	30.00	13.50	43.00	58.0	80
79	3.72	29.80	13.45	42.80	58.2	79
78	3.74	29.60	13.40	42.60	58.4	78
77	3.76	29.40	13.35	42.40	58.6	77
76	3.78	29.20	13.30	42.20	58.8	76
75	3.80	29.00	13.25	42.00	59.0	75
74	3.82	28.80	13.20	41.80	59.2	74
73	3.84	28.60	13.15	41.60	59.4	73
72	3.86	28.40	13.10	41.40	59.6	72
71	3.88	28.20	13.05	41.20	59.8	71
70	3.90	28.00	13.00	41.00	60.0	70
69	3.92	27.80	12.95	40.80	60.2	69
68	3.94	27.60	12.90	40.60	60.4	68
67	3.96	27.40	12.85	40.40	60.6	67
66	3.98	27.20	12.80	40.20	60.8	66
65	4.00	27.00	12.75	40.00	61.0	65
64	4.02	26.80	12.70	39.80	61.2	64
63	4.04	26.60	12.65	39.60	61.4	63
63	4.06	26.40	12.60	39.40	61.6	63
61	4.08	26.20	12.55	39.20	61.8	61
60	4.10	26.00	12.50	39.00	62.0	60
59	4.12	25.80	12.45	38.80	62.2	59
58	4.14	25.60	12.40	38.60	62.4	58
57	4.16	25.40	12.35	38.40	62.6	57
56	4.18	25.20	12.30	38.20	62.8	56
55	4.20	25.00	12.25	38.00	63.0	55
54	4.22	24.80	12.20	37.80	63.4	54
53	4.24	24.60	12.15	37.60	63.8	53
52	4.26	24.40	12.10	37.40	64.2	52
51	4.28	24.20	12.05	37.20	64.6	51
50	4.30	24.00	12.00	37.00	65.0	50

49	4.32	23.80	11.95	36.80	65.4	49
48	4.34	23.60	11.90	36.60	65.8	48
47	4.36	23.40	11.85	36.40	66.2	47
46	4.38	23.20	11.80	36.20	66.6	46
45	4.40	23.00	11.75	36.00	67.0	45
44	4.42	22.80	11.70	35.80	67.4	44
43	4.44	22.60	11.65	35.60	67.8	43
42	4.46	22.40	11.60	35.40	68.2	42
41	4.48	22.20	11.55	35.20	68.6	41
40	4.50	22.00	11.50	35.00	69.0	40
39	4.52	21.80	11.40	34.80	69.4	39
38	4.54	21.60	11.30	34.60	69.8	38
37	4.56	21.40	11.20	34.40	70.2	37
36	4.58	21.20	11.10	34.20	70.6	36
35	4.60	21.00	11.00	34.00	71.0	35
34	4.64	20.80	10.90	33.80	71.4	34
33	4.68	20.60	10.80	33.60	71.8	33
32	4.64	20.40	10.70	33.40	72.2	32
31	4.72	20.20	10.60	33.20	72.6	31
30	4.80	20.00	10.50	33.00	73.0	30
29	4.84	19.80	10.40	32.50	73.5	29
28	4.88	19.60	10.30	32.00	74.0	28
27	4.92	19.40	10.20	31.50	74.5	27
26	4.96	19.20	10.10	31.00	75.0	26
25	5.00	19.00	10.00	30.50	75.5	25
24	5.04	18.80	9.90	30.00	76.0	24
23	5.08	18.60	9.80	29.50	76.5	23
22	5.12	18.40	9.70	29.00	77.0	22
21	5.16	18.20	9.60	28.50	77.5	21
20	5.20	18.00	9.50	28.00	78.0	20
19	5.25	17.80	9.40	27.50	78.5	19
18	5.30	17.60	9.30	27.00	79.0	18
17	5.35	17.40	9.20	26.50	79.5	17
16	5.40	17.20	9.00	26.00	80.0	16
15	5.45	17.00	8.80	25.50	80.5	15
14	5.50	16.50	8.60	25.00	81.0	14
13	5.60	16.00	8.40	24.50	82.0	13
12	5.70	15.50	8.20	24.00	83.0	12
11	5.80	15.00	8.00	23.00	84.0	11
10	5.90	14.50	7.80	22.00	85.0	10

/ sportowej zawodnika