

PRÓBA WYDOLNOSCIOWA ZMODYFIKOWANA METODA HARWARDZKA („HARVARD STEP-UP TEST“)

Wyposażenie:

- stopień o wysokości 30 cm - dla kobiet,
- stopień o wysokości 40 cm - dla mężczyzn,
- stoper,
- metronom.

Wykonanie próby:

- badanie przeprowadza się w stroju gimnastycznym,
- metronom nastawia się na 120 uderzeń na minutę,
- czas trwania pełnego ćwiczenia:
 - 4 minuty dla kobiet,
 - 5 minut dla mężczyzn.

W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień w tempie 30 razy w ciągu 1 minuty.

Przed przystąpieniem do próby należy badanemu wyjaśnić sposób jej wykonania, można pozwolić na wsłuchanie się w rytm metronomu oraz kilka próbnych wejść.

Na hasło „raz” (pierwszy takt metronomu) badany stawia swą lewą stopę na stopniu, na hasło „dwa” (drugi takt metronomu) dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym, na hasło „trzy” (trzeci takt metronomu) stawia lewą stopę na podłodze, a na hasło „cztery” (czwarty takt metronomu) prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą.

Czas trwania jednego cyklu wynosi 2 sekundy. Jeżeli badany utrzymuje przepisowy rytm, można wyłączyć komendę słowną. Przy próbie zmiany rytmu należy pomóc badanemu donośnym sygnałem.

Po upływie czasu trwania pełnego ćwiczenia badany siada na krześle, a osoba prowadząca badanie wykonuje pomiar częstości tętna przez 30 sekund, począwszy od 1 min po zakończeniu próby, następnie od 2 min oraz od 4 min (3 pomiary przez 30 s).

Wskaźnik sprawności - Fl oblicza się według następującego wzoru:

$$Fl = \frac{\text{czas pracy w s} \times 100}{2 \times \text{suma trzech pomiarów tętna}}$$

Badany, który nie jest w stanie wykonać próby w założonym czasie, powinien przerwać próbę wcześniej. Próbę przerywa się również, jeśli badany w ciągu ok. 20 s nie jest w stanie skorygować lub utrzymać rytmu wykonywania ćwiczenia. Badanym tym oblicza się wskaźnik wydolności, wstawiając do licznika wzoru cyfrę odpowiadającą ilości sekund wykonywania ćwiczenia x 100. Pomiary tętna wykonuje się w sposób omówiony powyżej.

Wydolnościowy wskaźnik próby harwardzkiej - ocena „harvard step-up test“:

Wskaźnik wydolności	Wynik - Ocena
50 - 55	słaby
56 - 64	dostateczny
65 - 79	przeciętny
80 - 89	dobry
90 i powyżej	bardzo dobry

W przypadku nieosiągnięcia oceny dobrej, kandydata nie dopuszcza się do zaliczenia testu sprawności fizycznej.

OPIS TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATA (opis wykonywania prób)

Testy sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze sportowym, w obuwiu bez kolców. Test sprawności fizycznej składa się z trzech prób sprawnościowych:

1. Bieg na 1 000 m

2. Bieg na 50 m

Ćwiczący zajmuje pozycję startową (niska lub stojąca) przed linią startu. Na donośny sygnał „*startera*” rozpoczyna bieg.

Czas mierzony jest do momentu osiągnięcia klatką piersiową linii mety. Falstart powoduje powtórzenie startu.

3. Podciąganie się na drążku (drążek na wysokości doskocznej).

Ćwiczący zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) - ramiona wyprostowane i pozostaje w bezruchu. Ćwiczący wykonuje podciągnięcia tak, żeby broda znalazła się ponad drążkiem, wraca do pozycji wyjściowej (ramiona wyprostowane) i ponawia ewolucję.

Oceniający zalicza tylko prawidłowe wykonanie ćwiczenia, wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń.

Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia.

SYSTEM OCENY PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH (przeliczeniowe tabele punktowe)

Indywidualne wyniki kandydata, uzyskane w poszczególnych próbach, przeliczane są na punkty przypisane do konkretnego wyniku według tabeli.

Ocenę (w skali 6-stopniowej) wystawia się na podstawie średniej arytmetycznej uzyskanych punktów.

Skala ocen:

Średnia arytmetyczna uzyskanych punktów z prób	Ocena	
	cyfrowo	słownie
poniżej 45 pkt	1	niedostateczna
46 - 50 pkt	2	słaba
51 - 55 pkt	3	dostateczna
56 - 60 pkt	4	dobra
61 - 65 pkt	5	bardzo dobra
powyżej 65 pkt	6	wybitna

Warunkiem zaliczenia testu sprawności fizycznej jest uzyskanie oceny minimalnej „DOBRY”.

TABELA PUNKTOWA
(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

LICZBA PUNKTÓW	bieg na 1 000 m (czas w min)	bieg na 50 m (czas w s)	podciąganie się na drażku (liczba powt.)
75	3,00	6,4	24
74	3,02		23
73	3,04	6,5	22
72	3,06		21
71	3,08	6,6	20
70	3,10		19
69	3,12		18
68	3,14	6,7	17
67	3,16		16
66	3,18		15
65	3,20	6,8	14
64	3,21		
63	3,22		
62	3,23		13
61	3,24		
60	3,25	6,9	
59	3,26		12
58	3,27		
57	3,28		
56	3,29		
55	3,30	7,0	11
54	3,31		
53	3,32		
52	3,33		
51	3,34		
50	3,35	7,1	10
49	3,36		
48	3,37		
47	3,38		
46	3,39		
45	3,40	7,2	9
44	3,42		
43	3,44		
42	3,46	7,3	
41	3,48		
40	3,50		8
39	3,52		
38	3,54	7,4	

37	3,56		
36	3,58		
35	4,00	7,5	7
34	4,02		
33	4,04		
32	4,06	7,6	
31	4,08		
30	4,10		
29	4,12		
28	4,14	7,7	
27	4,16		
26	4,18		
25	4,20	7,8	6
24	4,22		
23	4,24		
22	4,26	7,9	
21	4,28		
20	4,30		5
19	4,32		
18	4,34	8,0	
17	4,36		
16	4,38		
15	4,40	8,1	4
14	4,42		
13	4,44		
12	4,46	8,2	
11	4,48		
10	4,50		3
9	4,52		
8	4,54	8,3	
7	4,56		
6	4,58		
5	5,00	8,4	2
4	5,10	8,5	
3,5	5,20	8,6	
3	5,30	8,7	
2	5,40	8,8	
1			1

za wyniki gorsze niż podano powyżej, przyznaje się „0 punktów”