

RAPORT Runda I



**Aktywne Szkoły
MultiSport**



**Szkoła Podstawowa
nr 14 w Lubinie**



Aktywne Szkoły
MultiSport

5 /35

RANKING

435,24

Ogólny wynik liczbowy szkoły
w przeliczeniu na ucznia



bieg 10x5

Najlepsza stacja
w szkole



siady z leżenia

Najwięcej pracy
przed Wami na stacji

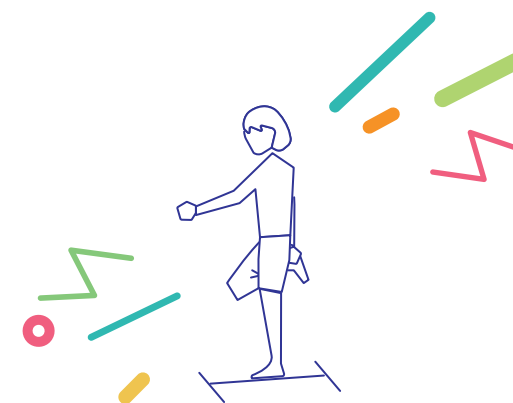
Ciekawostka

Rzecz niespotykana - koordynator ASM w szkole, na obcasach i w sukience dopingowała swoich uczniów biegając razem z nimi w próbie biegu wytrzymałościowego. Widok niezapomniany! Szkoła zorganizowała też akcję dodatkową w ramach Europejskiego Tygodnia Ruchu - MOVEweek.

1 Próba równowagi

średnie wyniki dla poszczególnych grup

	Dziewczynki (liczba prób)	Chłopcy (liczba prób)
7 lat	8,33	-*
8 lat	9,73	12,05
9 lat	9,65	10,10
10 lat	6,26	9,79
11 lat	8,07	10,69
12 lat	7,80	8,86
13 lat	6,90	8,89
14 lat	6,96	9,81



Cel: utrzymać równowagę przez 60 sekund w jak najmniejszej liczbie prób.

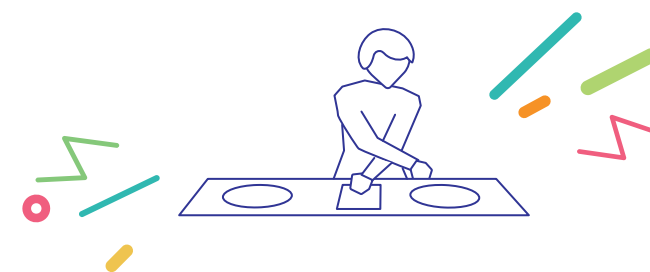
Wynik: notuje się liczbę prób potrzebnych do utrzymania równowagi przez pełną minutę. Jeśli ćwiczący spadnie z belki 15 razy w ciągu pierwszych 30 sekund, próba kończy się wynikiem zerowym (próba nieudana).

*Chłopcy z tej grupy wiekowej nie brali udziału w testach lub ze względu na niewystarczającą ilość uczestników nie udało się wyciągnąć reprezentatywnej średniej.

2 Stukanie w krążki

średnie wyniki dla poszczególnych grup

	Dziewczynki (sekundy)	Chłopcy (sekundy)
7 lat	16,36	-*
8 lat	18,13	19,42
9 lat	17,37	17,38
10 lat	15,57	15,79
11 lat	14,68	14,88
12 lat	13,57	14,13
13 lat	12,74	13,17
14 lat	12,45	12,75



Cel: dotknąć każdego z dwóch krążków po 25 razy w jak najkrótszym czasie.

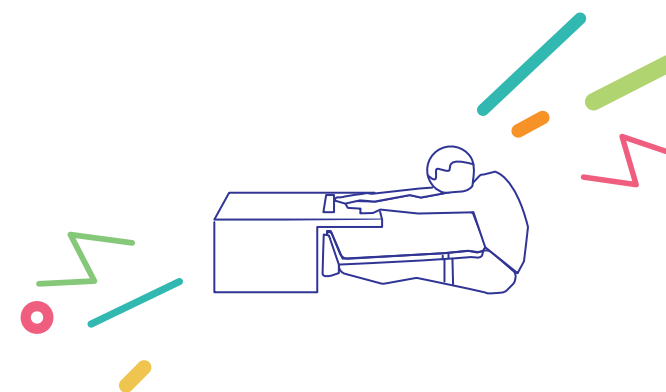
Wynik: mierzy się czas potrzebny do dotknięcia każdego krążka 25 razy (w sumie 50 ruchów). Ćwiczenie należy wykonać dwa razy, przy czym liczy się lepszy z dwóch zanotowanych rezultatów.

*Chłopcy z tej grupy wiekowej nie brali udziału w testach lub ze względu na niewystarczającą ilość uczestników nie udało się wyciągnąć reprezentatywnej średniej.

3 Skłon tułowia w siadzie

średnie wyniki dla poszczególnych grup

	Dziewczynki (centymetry)	Chłopcy (centymetry)
7 lat	9,63	-*
8 lat	4,53	2,92
9 lat	3,58	2,84
10 lat	5,74	2,90
11 lat	8,28	1,42
12 lat	9,33	4,39
13 lat	11,59	3,61
14 lat	8,76	4,25



Cel: przesunąć jak najdalej, obiema rękami listewkę pomiarową.

Wynik: dziecko wykonuje dwie próby, przy czym spisuje się odległość, którą osiągnęło dziecko w najdalszej pozycji.

*Chłopcy z tej grupy wiekowej nie brali udziału w testach lub ze względu na niewystarczającą ilość uczestników nie udało się wyciągnąć reprezentatywnej średniej.

4 Siady z leżenia

średnie wyniki dla poszczególnych grup

	Dziewczynki (liczba powtórzeń)	Chłopcy (liczba powtórzeń)
7 lat	8,00	-*
8 lat	10,95	9,71
9 lat	10,33	11,37
10 lat	13,92	13,45
11 lat	14,61	14,67
12 lat	17,13	16,30
13 lat	17,23	17,69
14 lat	17,30	18,13



Cel: wykonać maksymalną ilość siadów w czasie 30 sekund.

Wynik: liczy się ilość wykonanych prób w czasie 30 sekund. Za jedną pełną próbę traktuje się jeden poprawny siad i powrót do pozycji wyjściowej.

*Chłopcy z tej grupy wiekowej nie brali udziału w testach lub ze względu na niewystarczającą ilość uczestników nie udało się wyciągnąć reprezentatywnej średniej.

5 Skok w dal z miejsca

średnie wyniki dla poszczególnych grup

	Dziewczynki (centymetry)	Chłopcy (centymetry)
7 lat	119,67	-*
8 lat	120,15	130,00
9 lat	125,98	137,78
10 lat	136,24	144,68
11 lat	148,27	147,76
12 lat	151,89	163,07
13 lat	161,25	172,00
14 lat	162,08	182,53



Cel: skoczyć z miejsca (bez rozbiegu) jak najdalej.

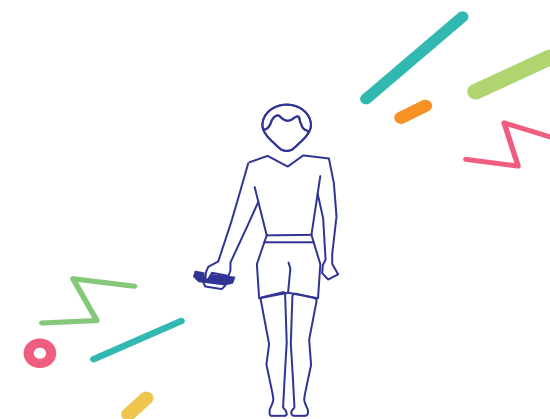
Wynik: mierzy się długość skoku od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego miejsca pozostawionego przez piętę skaczącego. Wykonuje się 3 próby i notuje się najdłuższy skok z dokładnością do 1 cm.

*Chłopcy z tej grupy wiekowej nie brali udziału w testach lub ze względu na niewystarczającą ilość uczestników nie udało się wyciągnąć reprezentatywnej średniej.

6 Zaciśnięcie ręki

średnie wyniki dla poszczególnych grup

	Dziewczynki (kg)	Chłopcy (kg)
7 lat	11,47	-*
8 lat	11,63	12,72
9 lat	13,04	14,54
10 lat	15,39	16,66
11 lat	18,13	18,07
12 lat	21,00	22,38
13 lat	26,27	24,61
14 lat	26,07	28,99



Cel: maksymalnie mocno zaciśnąć rękę.

Wynik: wykonuje się dwie próby i zapisuje tę, w której dziecko uzyskało lepszy rezultat (z dokładnością do 1 kg).

*Chłopcy z tej grupy wiekowej nie brali udziału w testach lub ze względu na niewystarczającą ilość uczestników nie udało się wyciągnąć reprezentatywnej średniej.

7 Zwis na drążku

średnie wyniki dla poszczególnych grup

	Dziewczynki (sekundy)	Chłopcy (sekundy)
7 lat	11,42	-*
8 lat	5,09	7,08
9 lat	5,09	8,54
10 lat	5,05	9,19
11 lat	5,27	6,45
12 lat	4,86	7,36
13 lat	7,22	8,61
14 lat	8,23	13,35



Cel: wisząc na drążku utrzymać jak najdłużej linię oczu powyżej górnej krawędzi drążka.

Wynik: próbę wykonuje się jednokrotnie i mierzy się czas zwisu z dokładnością do 0,1 sekundy.

*Chłopcy z tej grupy wiekowej nie brali udziału w testach lub ze względu na niewystarczającą ilość uczestników nie udało się wyciągnąć reprezentatywnej średniej.

8 Bieg 10 x 5

średnie wyniki dla poszczególnych grup

	Dziewczynki (sekundy)	Chłopcy (sekundy)
7 lat	26,07	-*
8 lat	24,79	24,21
9 lat	23,96	22,80
10 lat	22,95	22,26
11 lat	22,44	21,67
12 lat	21,37	20,89
13 lat	21,04	20,49
14 lat	20,72	19,97



Cel: jak najszybciej pokonać odcinek o długości 5 metrów, 10 razy.

Wynik: miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

*Chłopcy z tej grupy wiekowej nie brali udziału w testach lub ze względu na niewystarczającą ilość uczestników nie udało się wyciągnąć reprezentatywnej średniej.

9 Bieg wytrzymałościowy

średnie wyniki dla poszczególnych grup

	Dziewczynki (liczba odcinków)	Chłopcy (liczba odcinków)
7 lat	24,33	-*
8 lat	18,98	27,40
9 lat	19,60	29,70
10 lat	25,03	39,57
11 lat	26,64	33,00
12 lat	32,15	39,18
13 lat	36,41	42,31
14 lat	32,79	43,84



Cel: przebiec najdłuższy możliwy dystans w zadanym oraz rosnącym tempie.

Wynik: wynikiem testu jest liczba przebiegniętych 20-metrowych odcinków.

*Chłopcy z tej grupy wiekowej nie brali udziału w testach lub ze względu na niewystarczającą ilość uczestników nie udało się wyciągnąć reprezentatywnej średniej.

TAK PORADZILIŚCIE SOBIE JAKO SZKOŁA

średni wynik szkoły na poszczególnych stacjach



1 Próba równowagi

Najniższy średni wynik
w Turnieju ASM

17,1
prób

Średnia w Waszej szkole
w Turnieju ASM

9,17
prób

Najwyższy średni wynik
w Turnieju ASM

8,24
prób



2 Stukanie w krążki

19,08
sek.

15,55
sek.

14,31
sek.



3 Skłon tułowia w siadzie

2,49
cm

5,13
cm

7,65
cm

TAK PORADZILIŚCIE SOBIE JAKO SZKOŁA

średni wynik szkoły na poszczególnych stacjach



4 Siady z leżenia

Najniższy średni wynik
w Turnieju ASM

11,07
powtórzeń

Średnia w Waszej szkole
w Turnieju ASM

13,93
powtórzeń

Najwyższy średni wynik
w Turnieju ASM

18,28
powtórzeń



5 Skok w dal z miejsca

130,31
cm

145,66
cm

159,52
cm



6 Zaciśnięcie ręki

13,72
kg

18,18
kg

22,33
kg

TAK PORADZILIŚCIE SOBIE JAKO SZKOŁA

średni wynik szkoły na poszczególnych stacjach



7

Zwis na drążku

Najniższy średni wynik
w Turnieju ASM

4,18
sek.

Średnia w Waszej szkole
w Turnieju ASM

6,99
sek.

Najwyższy średni wynik
w Turnieju ASM

9,62
sek.



8

Bieg 10x5

21,52
sek.

22,39
sek.

27,34
sek.



9

Bieg wytrzymałościowy

18,2
odcinków

30,80
odcinków

37,59
odcinków



Aktywne Szkoły MultiSport



facebook.com/AktywneSzkołyMultiSport



[AktywneSzkołyMultiSport](https://www.instagram.com/AktywneSzkołyMultiSport)



INFOLINIA
+48 794 580 337



E-MAIL
KONTAKT@AKTYWNESZKOLY.PL



PATRON PROGRAMU



OPERATOR PROGRAMU