

**PODSUMOWANIE**  
**Rundy II**  
**i Turnieju ASM**



**Aktywne Szkoły**  
**MultiSport**



**Szkoła Podstawowa**  
**nr 1 w Bolesławcu**



Aktywne Szkoły  
MultiSport

**30**<sub>/35</sub>

**RANKING  
TURNIEJU  
ASM**

## Wyniki z Rundy II



Ogólny wynik liczbowy szkoły  
w przeliczeniu na ucznia



Najlepsza stacja  
w szkole



Najwięcej pracy  
przed Wami na stacji

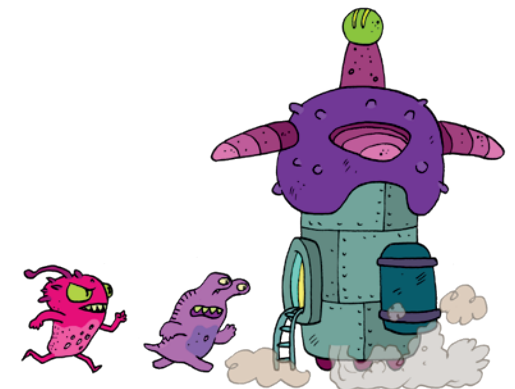


## Porównanie wyników z Rundy I i Rundy II



Ogólny wynik  
liczbowy szkoły  
w przeliczeniu na ucznia  
w Rundzie I

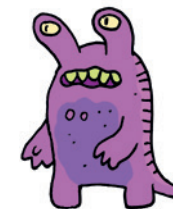
	SKŁON TUŁOWIA W SIADZIE	SIADY Z LEŻENIA
Średni wynik w Rundzie I	<b>15,55</b> sek.	<b>13,67</b> powtórzeń
Średni wynik w Rundzie II	<b>13,96</b> sek.	<b>15,22</b> powtórzeń



**1**

# Próba równowagi

średnie wyniki dla poszczególnych grup



**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).

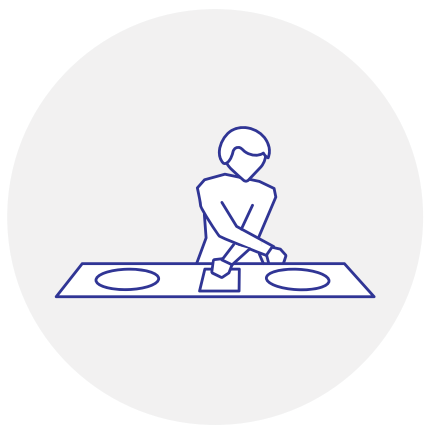
Wiek	DZIEWCZYNKI (liczba prób)	CHŁOPCY (liczba prób)
9 lat	11,28	11,14
10 lat	7,93	10,56
11 lat	7,32	7,61
12 lat	7,65	11,11
13 lat	7,71	6,00
14 lat	9,14	9,57



## 2

# Stukanie w krążki

średnie wyniki dla poszczególnych grup



**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.

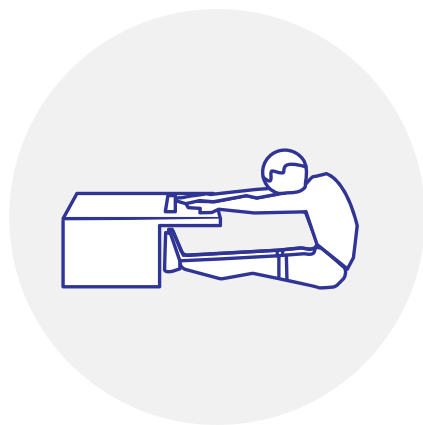
Wiek	DZIEWCZYNKI (sekundy)	CHŁOPCY (sekundy)
9 lat	15,89	15,79
10 lat	14,58	14,48
11 lat	13,60	14,18
12 lat	12,22	12,33
13 lat	11,50	11,85
14 lat	11,88	11,27



## 3

**Skłon tułowia w siadzie**

średnie wyniki dla poszczególnych grup



**Cel:** przesunąć jak najdalej, obiema rękami listewkę pomiarową.

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

Wiek	DZIEWCZYNKI (centymetry)	CHŁOPCY (centymetry)
9 lat	4,10	1,11
10 lat	5,28	0,21
11 lat	3,85	-3,92
12 lat	5,81	-0,62
13 lat	8,76	2,55
14 lat	13,10	1,94



## 4

**Siady z leżenia**

średnie wyniki dla poszczególnych grup



**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.

Wiek	DZIEWCZYNKI (liczba powtórzeń)	CHŁOPCY (liczba powtórzeń)
9 lat	11,69	12,64
10 lat	13,30	15,21
11 lat	14,77	15,61
12 lat	17,80	19,67
13 lat	19,00	19,50
14 lat	17,14	20,14



## 5

**Skok w dal z miejsca**

średnie wyniki dla poszczególnych grup



**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.

Wiek	DZIEWCZYNKI (centymetry)	CHŁOPCY (centymetry)
9 lat	130,07	136,00
10 lat	138,93	142,33
11 lat	150,36	145,06
12 lat	158,20	175,22
13 lat	186,00	181,13
14 lat	185,64	198,86



## 6

**Zaciśnięcie ręki**

średnie wyniki dla poszczególnych grup



**Cel:** maksymalnie mocno zaciśnąć rękę.

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

Wiek	DZIEWCZYNKI (kG)	CHŁOPCY (kG)
9 lat	13,85	15,19
10 lat	15,59	17,06
11 lat	19,62	18,19
12 lat	22,78	26,33
13 lat	26,60	27,04
14 lat	30,06	33,99

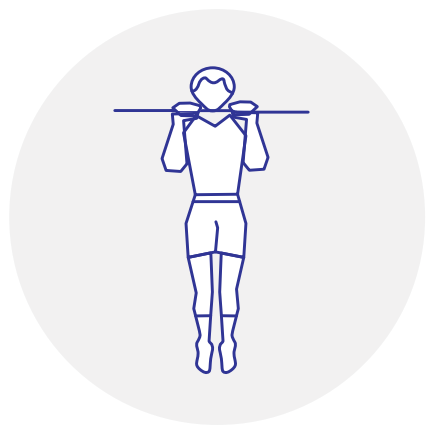




## 7

**Zwis na drążku**

średnie wyniki dla poszczególnych grup



**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.

Wiek	DZIEWCZYNKI (sekundy)	CHŁOPCY (sekundy)
9 lat	8,01	8,60
10 lat	7,86	7,61
11 lat	6,75	6,34
12 lat	9,20	8,32
13 lat	13,19	19,98
14 lat	8,29	19,15



## 8

**Bieg 10 x 5**

średnie wyniki dla poszczególnych grup



**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.

Wiek	DZIEWCZYNKI (sekundy)	CHŁOPCY (sekundy)
9 lat	23,91	22,90
10 lat	22,82	21,96
11 lat	22,16	22,19
12 lat	20,97	19,81
13 lat	19,40	19,44
14 lat	20,15	18,83



## 9

**Bieg wytrzymałościowy**

średnie wyniki dla poszczególnych grup



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

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

Wiek	DZIEWCZYNKI (liczba odcinków)	CHŁOPCY (liczba odcinków)
9 lat	23,97	31,35
10 lat	27,78	36,70
11 lat	28,86	30,78
12 lat	34,75	47,67
13 lat	46,57	52,14
14 lat	39,93	52,57



# TAK PORADZILIŚCIE SOBIE JAKO SZKOŁA W RUNDZIE II



Aktywne Szkoły  
MultiSport

## Średni wynik szkoły na poszczególnych stacjach

STACJA	Najniższy średni wynik w Turnieju ASM	Średnia w Waszej szkole w Turnieju ASM	Najwyższy średni wynik w Turnieju ASM
<b>1</b>  Próba równowagi	10,68 prób	9,14 prób	8,15 prób
<b>2</b>  Stukanie w krążki	17,13 sek.	13,93 sek.	12,52 sek.
<b>3</b>  Skłon tułowia w siadzie	1,47 cm	3,30 cm	6,43 cm

# TAK PORADZILIŚCIE SOBIE JAKO SZKOŁA W RUNDZIE II



Aktywne Szkoły  
MultiSport

## Średni wynik szkoły na poszczególnych stacjach


STACJA	Najniższy średni wynik w Turnieju ASM	Średnia w Waszej szkole w Turnieju ASM	Najwyższy średni wynik w Turnieju ASM
<b>4</b>  Siady z leżenia	<b>12,04</b> powtórzeń	<b>15,22</b> powtórzeń	<b>17,59</b> powtórzeń
<b>5</b>  Skok w dal z miejsca	<b>128</b> cm	<b>151,07</b> cm	<b>166,65</b> cm
<b>6</b>  Zaciśnięcie ręki	<b>15,60</b> kG	<b>19,62</b> kG	<b>24,03</b> kG

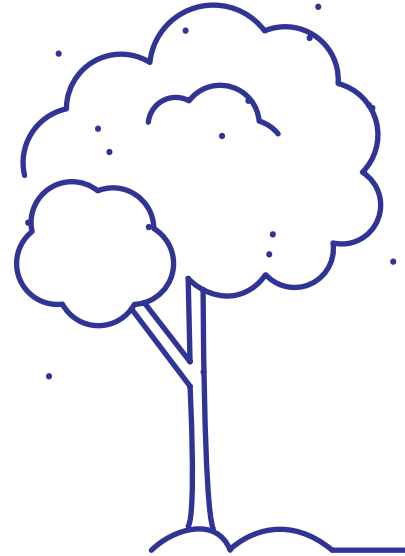
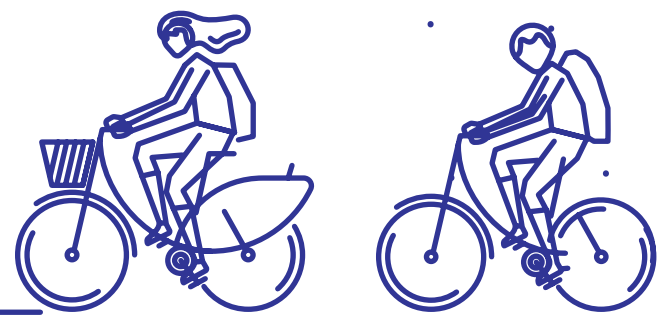
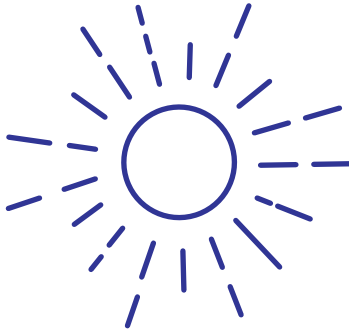
# TAK PORADZILIŚCIE SOBIE JAKO SZKOŁA W RUNDZIE II



Aktywne Szkoły  
MultiSport

## Średni wynik szkoły na poszczególnych stacjach

STACJA	Najniższy średni wynik w Turnieju ASM	Średnia w Waszej szkole w Turnieju ASM	Najwyższy średni wynik w Turnieju ASM
<b>7</b>  Zwis na drążku	<b>6,05</b> sek.	<b>8,86</b> sek.	<b>11,14</b> sek.
<b>8</b>  Bieg 10 x 5	<b>25,51</b> sek.	<b>21,89</b> sek.	<b>20,48</b> sek.
<b>9</b>  Bieg wytrzymałościowy	<b>25,23</b> odcinków	<b>33,71</b> odcinków	<b>45,30</b> odcinków





# Aktywne Szkoły MultiSport



[facebook.com/AktywneSzkołyMultiSport](https://facebook.com/AktywneSzkołyMultiSport)



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



INFOLINIA

+48 794 580 337

E-MAIL

[kontakt@aktywneszkoły.pl](mailto:kontakt@aktywneszkoły.pl)

PATRON PROGRAMU



OPERATOR PROGRAMU

