

Klasa: 1J  
Grupa: męska  
Nauczyciel: Tomasz Walczewski

Temat: Test wytrzymałości – próba Harwardzka

Proszę o wykonanie poniższej próby, przesłanie wyników do 10.04.2020 (brak skutkuje oceną niedostateczną).

Wyniki proszę przesyłać na FB – wiadomość prywatna  
Lub e-mail – [tw.zdalnenauczanie@gmail.com](mailto:tw.zdalnenauczanie@gmail.com)

## TEST - wytrzymałość

Podczas testu wchodzimy na stopień o wysokości 46 cm dla kobiet lub 51 cm dla mężczyzn w tempie 30 wejść na minutę w ciągu 5 minut. Następnie odpoczywamy w pozycji siedzącej, wykonujemy pomiar tętna w 30 sekundowych odcinkach czasu metodą palpacyjną na lewej tętnicy szyjnej. Wykonujemy 3 pomiary tętna w odcinkach 30-sekundowych w następujących odstępach:

**Uwagi:** wysokość stopnia w przybliżeniu (mogą to być np. schody itp. ważne żeby stopień był stabilny i bezpieczny)

Tutaj pokaz całej próby:

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=tPUOCJdG64I>

pomiar a: od 1 min do 1 min 30 s. od zakończenia wysiłku -

pomiar b: od 2 min do 2 min 30 s. od zakończenia wysiłku -

pomiar c: od 3 min do 3 min 30 s. od zakończenia wysiłku -

Otrzymane pomiary podstawiamy do wzoru:

$$Fi = \frac{\text{czas pracy (wyrażony w sekundach)} \times 100}{2 \times (a + b + c)}$$

Twój wynik:

**Fi =**

**POWODZENIA!**