

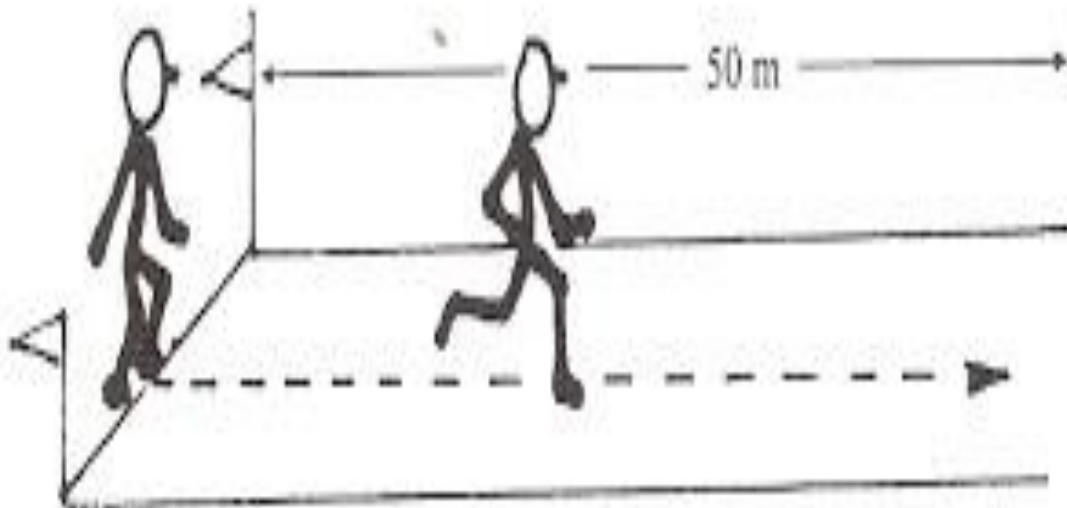
MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1

Próba szybkości

Wykonanie: na komendę "na miejsca"

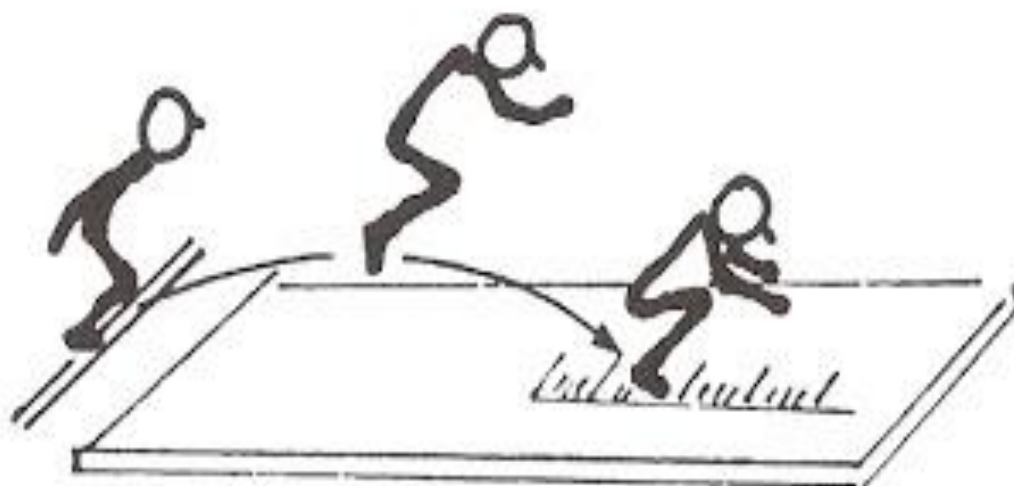
badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans 50m (2x 25m) w jak najkrótszym czasie. **Ocena:** liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 s.



2

Próba skoczności (mocy) (skok w dal z miejsca)

Wykonanie: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej. **Ocena:** z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).

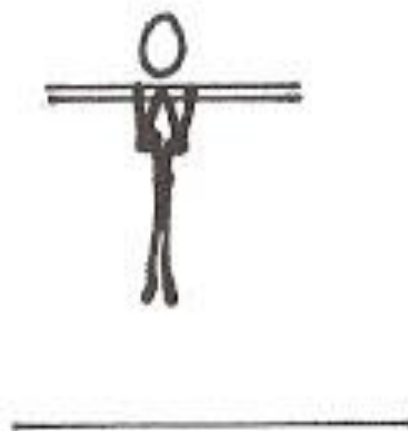
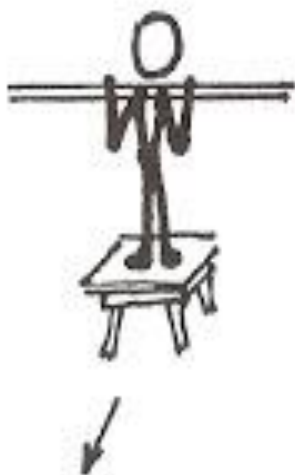


3

Próba siły (zwis na ugiętych ramionach)

Wykonanie: badany stojąc na podwyższeniu, chwytą drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych a broda znajdowała się nad drążkiem, nie dotykając go w czasie próby.

Ocena: mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia.

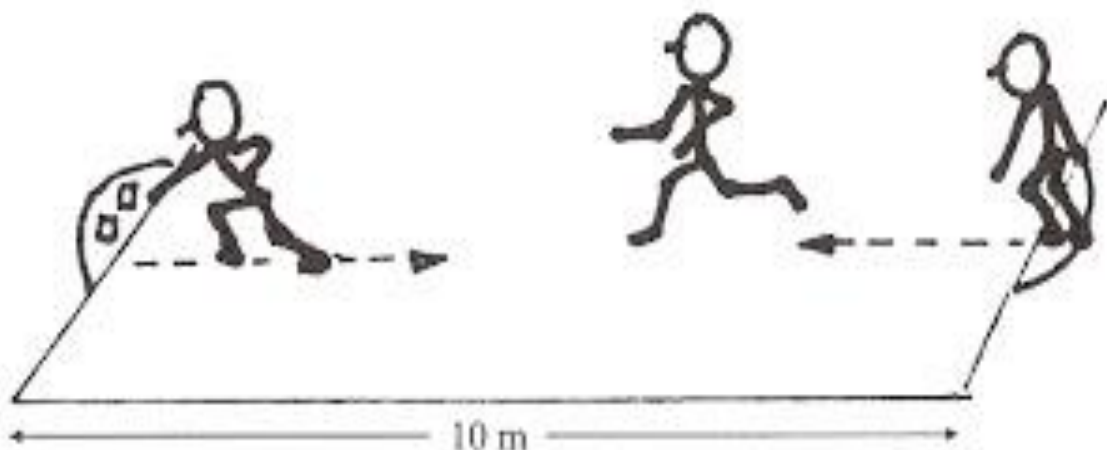


4

Próba zwinności

(bieg wahadłowy 4 x 10 m)

Wykonanie: przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnątrz półkami o promieniu 50 cm.. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka bieg z nim z powrotem na linie startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią 1. **Ocena:** z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.



5

Siady z leżenia na plecach w czasie 30s.

Wykonanie: w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak , by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

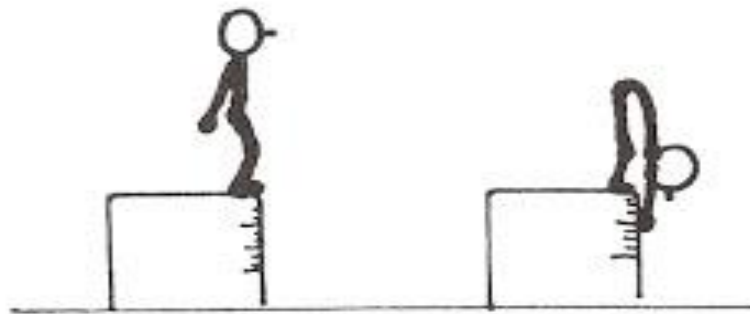
Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



6

Próba gibkości

Wykonanie: badany staje na podwyższeniu tak, aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dotrzeć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2 s. **Ocena:** zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.



Normy klasyfikacyjne w MTSF [35]

Poziom sprawności	Liczba punktów
Wysoki	481 i więcej
Średni	320-480
Niski	319 i mniej