

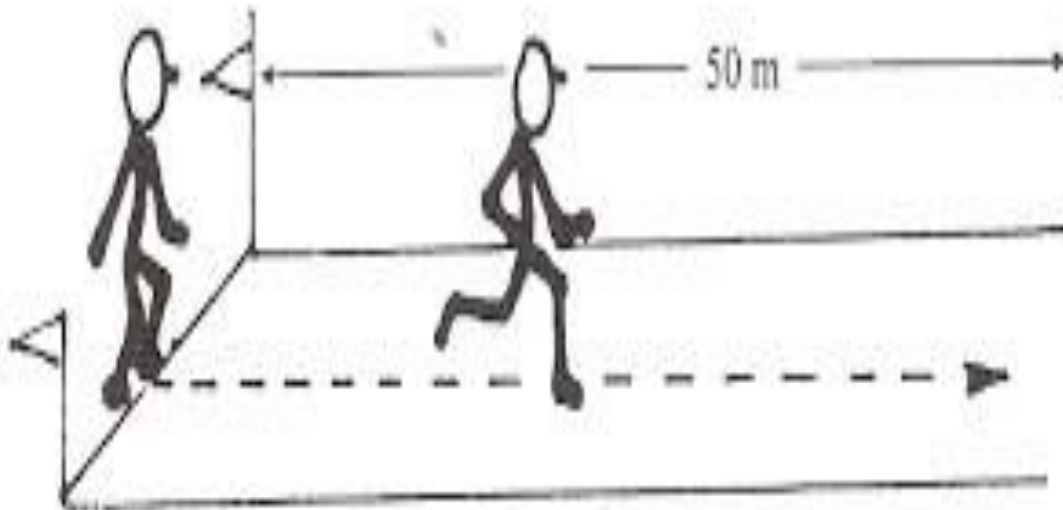
# MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

# 1

## Próba szybkości

**Wykonanie:** na komendę "na miejsca"

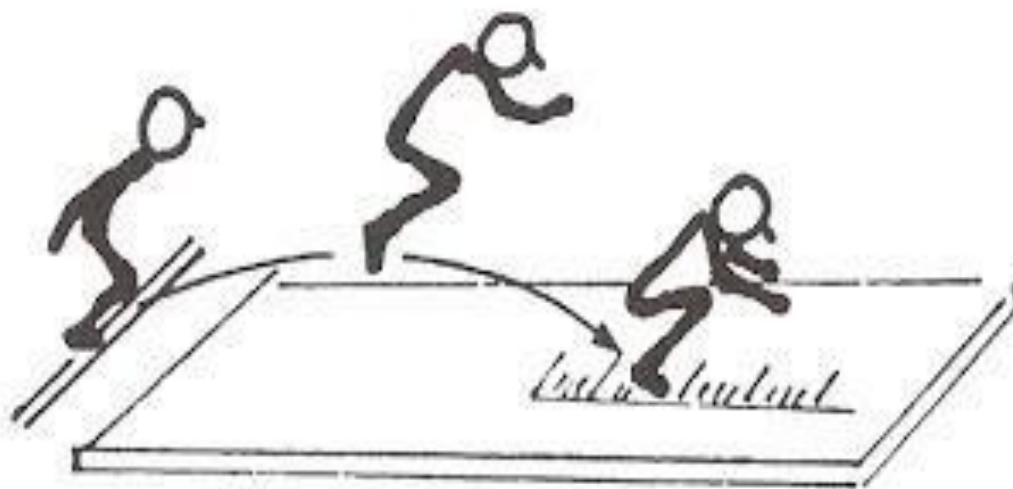
badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans 50m ( 2x 25m ) w jak najkrótszym czasie. **Ocena:** liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 s.



# 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.

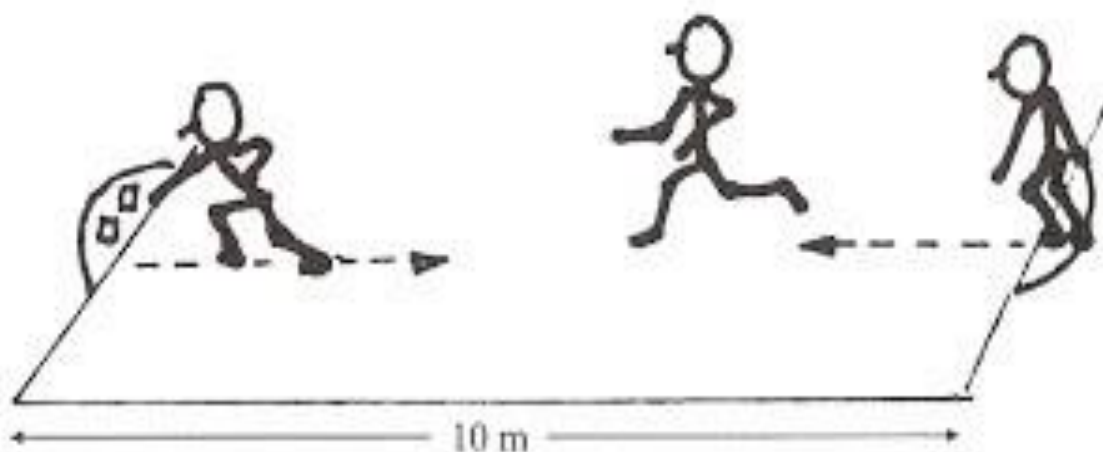
**Ocena:** mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia.



# 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 zewnętrznie półkami o promieniu 50 cm.. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocek - zabranie jednego klocka bieg z nim z powrotem na linii 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.

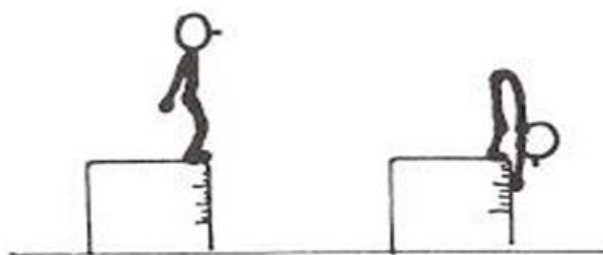
**Ocena:** liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



# 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 dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2 s. **Ocena:** zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.



### Ocena poziomu sprawności dzieci

Punkty	Poziom sprawności	Punkty naborowe
251 i więcej punktów	wysoki	100
<b>181 - 250 punktów</b>	<b>średni</b>	<b>60</b>
180 i mniej punktów	niski	40

### Uwaga!!!

Jeżeli liczba miejsc w klasie, oddziale jest mniejsza niż liczba kandydatów, którzy osiągnęli wynik co najmniej średni, o kolejności przyjęcia decyduje liczba punktów MTSF