

## MIEDZYNARODOWY TEST SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ (MTSF) opis prób

### 1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg)

a) wykonanie Testowany staje za linia, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linia skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

### 2. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

### 3.1. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków (kobiety/dziewczęta):

a) wykonanie Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

### 3.2. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków (mężczyźni/chłopcy):

a) wykonanie Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu..

c) uwagi Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższa. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

### 4. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

a) wykonanie Badany staje na skrzyni, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przy ruchów.

5. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej

a) wykonanie Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

6. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości: 1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat  
800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat 600 m - dla dzieci do 12 lat

a) wykonanie Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

b) pomiar Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy