

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

(Opis prób sprawnościowych - zasady uzyskiwania punktów)

I. Próby sprawności fizycznej:

1. **Próba szybkości** - Bieg na dystansie 50 m z pozycji stojącej. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje czas biegu uzyskany w lepszej próbie.
2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Kandydat wykonuje skok w dal z miejsca. Próba powtarzana jest dwukrotnie. Liczy się odległość od miejsca wybicia do ostatniego śladu pozostawionego na podłożu lub piachu.
3. **Wytrzymałość** – bieg na dystansie 600 m. Na sygnał „na miejsca” kandydat staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.
4. **Siła mięśni brzucha** - badany leży na materacu 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 kolana, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. Badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.
5. **Próba gibkości** - Skłon tułowia w przód z pozycji stojącej z wykorzystaniem podwyższenia. Kandydat wykonuje skłon tułowia w przód nie uginając kończyn dolnych w kolanach. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje odległość na skali mierniczej zmierzona od punktu pomiaru do miejsca dotknięcia miary palcami. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów

Uwaga: *Przed rozpoczęciem każdej próby nauczyciel wychowania fizycznego opisuje i pokazuje kandydatom poprawność jej wykonania.*

II. Zasady uzyskiwania punktów:

1. Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm .
2. Wynik z testu sprawności fizycznej dla danego kandydata ustala się na zasadzie zsumowania punktów uzyskanych z poszczególnych prób sprawności fizycznej.
3. W każdej z prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów tak zwanych edukacyjnych. Według kryteriów ustalonego przez Polski Związek Lekkiej Atletyki kandydat musi zdobyć **minimum 300 punktów w MTSF** aby uzyskać kwalifikację do klasy sportowej o profilu lekkoatletyka.