

## Warunki uzyskiwania punktów z testów specjalistycznych.

### Zestaw prób sprawności fizycznej do klasy sportowej

Zasady naboru do klasy sportowej określone są przez wykonanie 6 wybranych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej:

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby (max. 600 pkt):

- Bieg na 50 m /0 – 100 pkt./,
- Skok w dal z miejsca /0 – 100 pkt./,
- Zwis na ugiętych rękach /0 – 100 pkt./,
- Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przenoszeniem klocków /0 – 100 pkt./,
- Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek. /0 – 100 pkt./.
- Bieg na dystansie 600m /0 – 100pkt/.

Test należy przeprowadzić stosując się do instrukcji i sposobu wykonania prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Przeliczenia wyników uzyskanych w poszczególnych próbach na skalę punktową należy dokonać na podstawie tablic punktacyjnych sprawności fizycznej, wg wieku kalendarzowego (z uwzględnieniem płci). Liczba punktów wymagana do zaliczenia próby sprawności fizycznej (tzw. dolna granica kwalifikacji) wynosi 300 pkt.

Opis każdej z prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej oraz tabele punktowe dla dziewcząt i chłopców stanowią załącznik nr 1 do niniejszego programu.

## MIEDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Bateria testów MTSF składa się z 8 prób. Do celów naborowych do oddziału sportowego o profilu unihokeja zalecamy przeprowadzenie 6 – ciu poniżej opisanych prób. Jeśli cały test stosuje się w ciągu jednego dnia, wskazane jest, aby wytrzymałość mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

### **1. 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.

#### *c) Uwagi*

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie.

próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

#### *d) Sprzęt i pomoce*

Czasomierze, lista badanych.

### **2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**

#### *a) Wykonanie*

Testowany staje za linią, 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 linią 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.

### **3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:**

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.

c) *Uwagi*

Próbie należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) *Sprzęt i pomoce*

Czasomierze, lista badanych

#### **4. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:**

a) *Wykonanie*

Z przystawionego krzesła badany 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 powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) *Pomiar*

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych 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.

d) *Sprzęt i pomoce.* Drążek lub poręcz, krzesło, magnezja.

#### **5. Bieg zwinnościowy 4x10m:**

a) *Wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) *Pomiar*

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 sek. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) *Uwagi*

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) *Sprzęt i pomoce*

Czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

#### **6. 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. 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.

*d) Sprzęt i pomoce*

Mata, czasomierz.

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat  
DZIEWCZĘTA 10 LAT**

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dół z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4x10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>
Pkt	s	cm	s	s	s	liczba
100	6,7		89		8,8	41
99		219				
98					8,9	
97		218				
96	6,8				9,0	40
95		217	90			
94					9,1	
93		216				
92	6,9	215			9,2	39
91		214	91			
90		213			9,3	
89	7,0	212				38
88		211	92		9,4	
87		210				
86	7,1	209	93		9,5	37
85			94		9,6	
84		206			9,7	
83	7,2		97		9,8	36
82		203			9,9	
81	7,3		100		10,0	
80		200	102	60	10,1	35
79	7,4	198	104	58	10,2	
78		196	107	56	10,4	34
77	7,5	194	110	53	10,5	

76		192	113	51	10,6	
75	7,6	190	116	48	10,7	33
74		188	119	46	10,8	
73	7,7	186	122	43	10,9	32
72	7,8	184	125	40	11,0	
71	7,9	182	128	37	11,1	31
70	8,0	180	131	35	11,2	
69		178	134	33	11,4	30
68	8,1	176	137	32	11,5	
67	8,2	174	140	30	11,6	29
66	8,3	172	143	28	11,7	
65	8,4	170	146	26	11,8	28
64	8,5	168	149	24	11,9	
63	8,6	166	152	22	12,0	27
62	8,7	164	155	21	12,2	
61	8,8	162	158	19	12,4	26
60	8,9	160	161	18	12,5	
59	9,0	158	164	16	12,6	25
58	9,1	156	167	14	12,7	
57	9,2	154	170	13	12,8	24
56	9,3	152	173	12	12,9	
55	9,4	150	176	11	13,0	23
54	9,5	148	179	9	13,1	
53	9,6	146	182	7	13,2	22
52	9,7	144	185	6	13,4	
51	9,8	142	188	4	13,5	21
50	9,9	140	191	3	13,6	20
49	10,0	138	194		13,7	
48	10,1	136	197	2	13,8	19
47	10,2	134	200		14,0	
46	10,3	132	203	1	14,1	18
45		130	206		14,2	
44	10,4	128	209		14,3	17
43	10,5	126	212		14,4	
42	10,6	124	215		14,6	16
41	10,7	122	218		14,7	
40	10,8	120	221		14,8	15
39	10,9	118	224		14,9	
38	11,0	116	227		15,0	14
37		114	230		15,1	
36	11,2	112	233		15,3	13
35	11,3	110	236		15,4	
34	11,4	108	239		15,5	12
33	11,4	106	242		15,6	
32	11,5	104	245		15,7	11
31	11,6	102	248		15,9	
30	11,7	100	251		16,0	10
29	11,8	98	254		16,1	
28	11,9	96	257		16,3	9
27	12,0	94	260		16,4	
26		92	263		16,5	8
25	12,3	90	266			
24		88	269		16,6	7
23	12,6	86	272			
22		84	275		16,7	6

21	12,9	82	278			
20		80	281		16,8	5
19	13,2		284			
18		77	286		16,9	4
17	13,3		288			
16		74	290		17,0	3
15	13,4		292			
14		71	294		17,1	2
13	13,5		296			
12		68	298		17,2	1
11	13,6	67	300			
10		66	302		17,3	
9	13,7	65	304			
8		64	306			
7	13,8	63	308		17,4	
6		62	310			
5	13,9	61	311			
4		60	312		17,5	
3	14,0	59	313			
2		58	314			
1	14,1	57	315		17,6	

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat  
CHŁOPCY 10 LAT**

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4x10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>
Pkt	s	cm	s	s	S	liczba
100	6,1	225			8,9	
99			91			43
98		224				
97	6,2		92			
96		223			9,0	
95			93			
94	6,3	222	94			42
93			95			
92		221	96		9,1	
91	6,4		97			
90		220	98			41
89		219	99		9,2	
88	6,5	218	100			
87		217	101			40
86		216	102		9,3	
85	6,6	215	103			
84		214	104			39
83	6,7		105		9,4	
82		211	105			38
81	6,8				9,5	
80	6,9	208	108	60		37
79	7,0	206		58	9,6	
78	7,1	204	111	57		36
77	7,2	202		56	9,7	
76	7,3	200	114	55		35

75	7,4	198		54	9,8	
74	7,5	196	117	53	9,9	34
73	7,6	194	109	52	10,0	
72	7,7	192	121	51	10,1	33
71	7,8	190	123	50	10,3	
70	7,9	188	125	49	10,4	32
69	8,0	186	127	47	10,6	
68	8,1	184	129	45	10,7	31
67	8,2	182	131	43	10,8	
66	8,3	180	133	41	10,9	30
65	8,4	178	135	40	11,0	
64		176	137	38	11,2	29
63	8,5	174	139	36	11,3	
62	8,6	172	141	34	11,4	28
61	8,7	170	143	32	11,5	
60	8,8	168	145	30	11,7	27
59	8,9	166	147	28	11,8	
58	9,0	164	150	26	11,9	26
57	9,1	162	153	24	12,0	
56	9,2	160	156	22	12,1	25
55		158	159	21	12,3	
54	9,3	156	162	20	12,5	24
53	9,4	154	165	19	12,6	
52	9,5	152	168	18	12,8	23
51	9,6	150	171	17	12,9	
50		148	174	16	13,0	22
49	9,7	146	177	15	13,1	
48	9,8	144	180	14	13,2	21
47	9,9	142	183	13	13,4	
46	10,0	140	186		13,5	20
45		138	189	12	13,6	
44	10,1	136	192		13,7	19
43	10,2	134	195	11	13,9	
42	10,3	132	198		14,0	18
41	10,4	130	201	10	14,1	
40	10,5	128	204		14,2	17
39	10,6	126	208	9	14,3	
38	10,7	124	212		14,5	16
37	10,8	122	216	8	14,6	
36		120	219		14,7	15
35	10,9	118	223	7	14,8	
34	11,0	116	226		15,0	14
33	11,1	114	229	6	15,1	
32	11,2	112	233		15,2	13
31	11,3	110	236	5	15,3	
30	11,4	108	239		15,4	12
29	11,5	106	243	4	15,6	
28	11,6	104	246		15,7	11
27	11,7	102	249	3	15,8	
26		100	253		15,9	10
25	11,8	98	256	2	16,0	
24		96	259		16,2	9
23	11,9	94	262	1	16,3	
22		92	265		16,4	8
21	12,0	90	268		16,5	

20		88	270		16,7	7
19	12,1		272		16,8	
18		85	274		16,9	6
17	12,2		276		17,0	
16		82	278			
15	12,3		280		17,1	5
14		79	282			
13	12,4	78	284		17,2	
12		77	286			4
11		76	288			
10	12,5	75	290		17,3	
9		74	291			3
8			292			
7	12,6	73	293		17,4	
6			294			2
5		72	295			
4					17,5	
3	12,7	71	296			1
2						
1			297		17,6	