

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Podczas rekrutacji uczniów do klasy sportowej w Szkole Podstawowej nr 3 im. Noblistów Polskich w Gryfinie przeprowadzony zostanie **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej**

1. Próba szybkości – bieg 50 m

Wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykrocznej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.

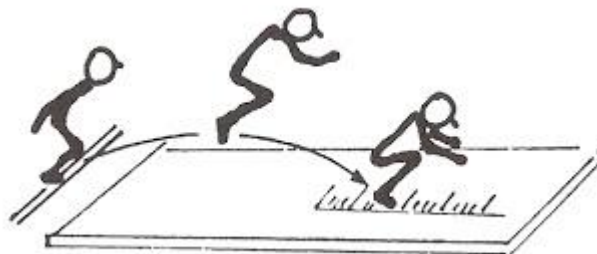
Ocena: liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 s.



2. Próba skoczności - skok w dal z miejsca

Wykonanie: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle 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 wytrzymałości - bieg na 600 m (próba wykonywana jako ostatnia)

Wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykrocznej, na sygnał gwizdkiem bieg na danym dystansie, starając się pokonać go w jak najkrótszym czasie.

Ocena: czas biegu mierzony z dokładnością do 1 s

4. Pomiar siły dłoni - ściskanie dynamometru

Wykonanie: badany w małym rozkroku, dynamometr ściśle przylega do palców dłoni, ramię opuszczone wzdłuż tułowia tak, aby ręka nie dotykała ciała - ścisk dynamometru krótki i z maksymalną siłą, drugie ramię opuszczone swobodnie.

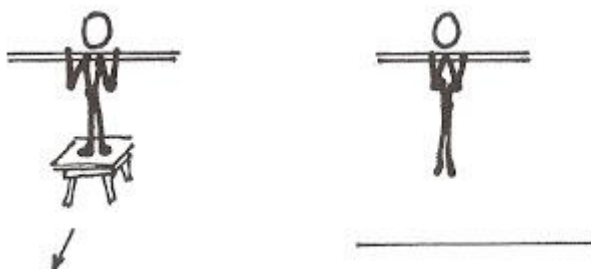
Ocena: z dwóch prób ręką silniejszą zapis wyniku lepszego z dokładnością do 1 kg.



5. 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.

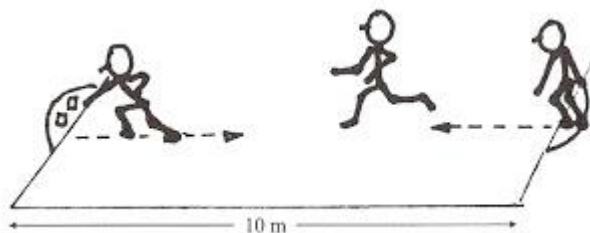
Ocena: mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia.



6. 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 półkołami 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 linię 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.



7. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s.

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.

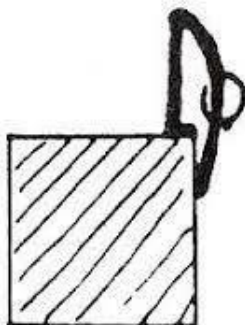
Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



8. Próba gibkości

Wykonanie: badany staje na taborecie 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.



MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat

DZIEWCZĘTA 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,7		89	33		8,8	41	
99		219						
98						8,9		

97		218						25
96	6,8					9,0	40	
95		217	90					
94				32		9,1		
93		216						
92	6,9	215				9,2	39	
91		214	91					24
90		213				9,3		
89	7,0	212		31			38	
88		211	92			9,4		
87		210						
86	7,1	209	93			9,5	37	23
85			94	30		9,6		
84		206				9,7		
83	7,2		97			9,8	36	
82		203		29		9,9		22
81	7,3		100			10,0		
80		200	102	28	60	10,1	35	
79	7,4	198	104		58	10,2		21
78		196	107		56	10,4	34	
77	7,5	194	110	27	53	10,5		20
76		192	113		51	10,6		
75	7,6	190	116	26	48	10,7	33	19
74		188	119		46	10,8		18
73	7,7	186	122	25	43	10,9	32	
72	7,8	184	125		40	11,0		17
71	7,9	182	128	24	37	11,1	31	16
70	8,0	180	131		35	11,2		
69		178	134		33	11,4	30	15
68	8,1	176	137	23	32	11,5		
67	8,2	174	140		30	11,6	29	14
66	8,3	172	143	22	28	11,7		13
65	8,4	170	146		26	11,8	28	
64	8,5	168	149	21	24	11,9		12
63	8,6	166	152		22	12,0	27	11
62	8,7	164	155	20	21	12,2		
61	8,8	162	158		19	12,4	26	10
60	8,9	160	161	19	18	12,5		
59	9,0	158	164		16	12,6	25	9
58	9,1	156	167	18	14	12,7		8
57	9,2	154	170		13	12,8	24	
56	9,3	152	173	17	12	12,9		7
55	9,4	150	176		11	13,0	23	6
54	9,5	148	179	16	9	13,1		
53	9,6	146	182		7	13,2	22	5
52	9,7	144	185	15	6	13,4		
51	9,8	142	188		4	13,5	21	4
50	9,9	140	191	14	3	13,6	20	3
49	10,0	138	194			13,7		
48	10,1	136	197	13	2	13,8	19	2
47	10,2	134	200			14,0		1
46	10,3	132	203	12	1	14,1	18	
45		130	206			14,2		0
44	10,4	128	209	11		14,3	17	- 1
43	10,5	126	212			14,4		
42	10,6	124	215	10		14,6	16	- 2
41	10,7	122	218			14,7		- 3
40	10,8	120	221			14,8	15	
39	10,9	118	224	9		14,9		- 4
38	11,0	116	227			15,0	14	
37		114	230			15,1		- 5
36	11,2	112	233	8		15,3	13	- 6
35	11,3	110	236			15,4		
34	11,4	108	239	7		15,5	12	- 7
33	11,4	106	242			15,6		- 8
32	11,5	104	245	6		15,7	11	

31	11,6	102	248			15,9		- 9
30	11,7	100	251	5		16,0	10	- 10
29	11,8	98	254			16,1		
28	11,9	96	257	4		16,3	9	- 11
27	12,0	94	260			16,4		
26		92	263	3		16,5	8	- 12
25	12,3	90	266					- 13
24		88	269	2		16,6	7	
23	12,6	86	272					- 14
22		84	275	1		16,7	6	- 15
21	12,9	82	278					
20		80	281			16,8	5	- 16
19	13,2		284					- 17
18		77	286			16,9	4	
17	13,3		288					- 18
16		74	290			17,0	3	
15	13,4		292					- 19
14		71	294			17,1	2	
13	13,5		296					- 20
12		68	298			17,2	1	
11	13,6	67	300					- 21
10		66	302			17,3		
9	13,7	65	304					- 22
8		64	306					
7	13,8	63	308			17,4		- 23
6		62	310					
5	13,9	61	311					- 24
4		60	312			17,5		
3	14,0	59	313					- 25
2		58	314					
1	14,1	57	315			17,6		- 26

CHŁOPCY 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1	225				8,9		
99			91				43	
98		224		35				
97	6,2		92					25
96		223				9,0		
95			93					
94	6,3	222	94				42	
93			95					
92		221	96	34		9,1		24
91	6,4		97					
90		220	98				41	
89		219	99			9,2		
88	6,5	218	100					23
87		217	101	33			40	
86		216	102			9,3		
85	6,6	215	103					22
84		214	104				39	
83	6,7		105	32		9,4		
82		211	105				38	21
81	6,8					9,5		
80	6,9	208	108	30	60		37	20
79	7,0	206			58	9,6		
78	7,1	204	111	29	57		36	19
77	7,2	202			56	9,7		18

76	7,3	200	114	28	55		35	
75	7,4	198			54	9,8		17
74	7,5	196	117	27	53	9,9	34	16
73	7,6	194	109		52	10,0		
72	7,7	192	121	26	51	10,1	33	15
71	7,8	190	123		50	10,3		
70	7,9	188	125	25	49	10,4	32	14
69	8,0	186	127		47	10,6		13
68	8,1	184	129	24	45	10,7	31	
67	8,2	182	131		43	10,8		12
66	8,3	180	133	23	41	10,9	30	11
65	8,4	178	135		40	11,0		
64		176	137	22	38	11,2	29	10
63	8,5	174	139		36	11,3		9
62	8,6	172	141	21	34	11,4	28	
61	8,7	170	143		32	11,5		8
60	8,8	168	145	20	30	11,7	27	7
59	8,9	166	147		28	11,8		
58	9,0	164	150	19	26	11,9	26	6
57	9,1	162	153		24	12,0		
56	9,2	160	156	18	22	12,1	25	5
55		158	159		21	12,3		4
54	9,3	156	162	17	20	12,5	24	
53	9,4	154	165		19	12,6		3
52	9,5	152	168		18	12,8	23	2
51	9,6	150	171		17	12,9		
50		148	174	16	16	13,0	22	1
49	9,7	146	177		15	13,1		0
48	9,8	144	180	15	14	13,2	21	
47	9,9	142	183		13	13,4		-1
46	10,0	140	186	14		13,5	20	-2
45		138	189		12	13,6		
44	10,1	136	192			13,7	19	-3
43	10,2	134	195	13	11	13,9		
42	10,3	132	198			14,0	18	-4
41	10,4	130	201	12	10	14,1		-5
40	10,5	128	204			14,2	17	
39	10,6	126	208	11	9	14,3		-6
38	10,7	124	212			14,5	16	-7
37	10,8	122	216	10	8	14,6		
36		120	219			14,7	15	-8
35	10,9	118	223	9	7	14,8		-9
34	11,0	116	226			15,0	14	
33	11,1	114	229	8	6	15,1		-10
32	11,2	112	233			15,2	13	-11
31	11,3	110	236	7	5	15,3		
30	11,4	108	239			15,4	12	-12
29	11,5	106	243	6	4	15,6		-13
28	11,6	104	246			15,7	11	
27	11,7	102	249	5	3	15,8		-14
26		100	253			15,9	10	-15
25	11,8	98	256	4	2	16,0		
24		96	259			16,2	9	-16
23	11,9	94	262	3	1	16,3		-17
22		92	265			16,4	8	
21	12,0	90	268	2		16,5		-18
20		88	270			16,7	7	-19
19	12,1		272	1		16,8		
18		85	274			16,9	6	-20
17	12,2		276			17,0		
16		82	278					-21
15	12,3		280			17,1	5	
14		79	282					-22
13	12,4	78	284			17,2		
12		77	286				4	-23
11		76	288					

10	12,5	75	290			17,3		-24
9		74	291				3	
8			292					-25
7	12,6	73	293			17,4		
6			294				2	-26
5		72	295					
4						17,5		-27
3	12,7	71	296				1	
2								-28
1			297			17,6		