OPISY WYKONYWANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Egzamin do klasy IV sportowej o profilu łuczniczo-siatkarskiej składa się z części ogólnej opierającej się o Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MSTF) .

Kryterium niezbędnym do przystąpienia do rekrutacji jest uzyskanie minimum 350pkt. w teście MSTF.

Egzamin przeprowadzany jest jednego dnia. Kandydat przychodzi na egzamin ubrany w strój sportowy odpowiedni do panujących warunków atmosferycznych.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.:

*szybkość,

*skoczność,

*wytrzymałość,

*siła dłoni,

*siła rąk i barków,

*zwinność,

*siła mięśni brzucha,

*gibkość.

Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. 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- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;

d) sprzęt i pomoce- stoper, 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;

b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;

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,

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- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;

d) sprzęt i pomoce- stoper

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie- badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;

b) pomiar- siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;

c) uwagi- dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna;

d) sprzęt i pomoce- dynamometr dłoniowy,

5. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny 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 we 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 poręcze, krzesło, stoper

6. 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 niej 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 na linii;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki

7. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie- 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 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 przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

d) sprzęt i pomoce- materac, stoper

8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

c) uwagi- sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;

d) sprzęt i pomoce- podpórka, podziałka o długości 100 cm