

OPISY WYKONYWANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Egzamin do klasy IV sportowej o profilu łącznie-siatkarskiej składa się z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (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 wytrzymałych 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 poręcz, 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 woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (woreczek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi woreczek 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 woreczek znajduje się na linii startu;
- c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy woreczek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- stoper, dwa woreczki, 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.

UZYSKANE WYNIKI SĄ PRZELICZANE NA PUNKTY (W SKALI OD 1 DO 100) NA PODSTAWIE TABEL PUNKTOWYCH MSTF UWZGLĘDNIAJĄCYCH PŁEĆ ORAZ WIEK KALENDARZOWY UCZNIÓW. UZYSKANA ŁĄCZNA LICZBA PUNKTÓW CHARAKTERYZUJE POZIOM OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.

DO SZKOŁY PRZYJMOWANI BĘDĄ KANDYDACY, KTÓRZY UZYSKALI Z MSTF **MINIMUM 320 PUNKTÓW.**

Tabele punktowe:

DZIEWCZĘTA 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dłoni	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

DZIEWCZĘTA 11 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,5					8,6		
99			89				42	
98		228				8,7		
97				35				
96	6,6	227	90			8,8		
95								25
94		226				8,9	41	
93			91					
92	6,7	225				9,0		
91				34				
90		224	92			9,1	40	
89	6,8							24
88		223	93			9,2		

87							39	
86	6,9	220	94	33		9,3		
85								
84		217	95			9,4	38	23
83	7,0							
82		214	96	32		9,5	37	
81	7,1	212	97			9,6		
80		210	98		60	9,7	36	22
79	7,2	208	100	31	58	9,8		
78		206	102		55	9,9	35	
77	7,3	204	105	30	51	10,0		21
76		201	108		47	10,2	34	20
75	7,4	199	111	29	44	10,3		
74		197	114		42	10,4	33	19
73	7,5	195	117	28	40	10,5		
72	7,6	193	120		38	10,6	32	18
71	7,7	191	123	27	36	10,7		17
70	7,8	189	126		34	10,9	31	
69	7,9	187	129	26	32	11,0		16
68	8,0	185	132		30	11,1	30	15
67	8,1	183	135	25	29	11,2		
66		181	138		28	11,3	29	14
65	8,2	179	141	24	26	11,4		
64	8,3	177	143		24	11,6	28	13
63	8,4	174	146	23	22	11,7		12
62	8,5	172	149		21	11,8	27	
61	8,6	170	152	22	20	11,9		11
60		168	155		19	12,0	26	10
59	8,7	166	158	21	18	12,1		
58	8,8	164	161		16	12,3	25	9
57	8,9	162	164	20	14	12,4		
56	9,0	160	167		12	12,5	24	8

55	9,1	158	170	19	10	12,6		7
54		156	173		9	12,7	23	
53	9,2	154	176	18	8	12,9		6
52	9,3	152	178		7	13,0	22	5
51	9,4	150	181	17	5	13,1		
50	9,5	147	184		4	13,2	21	4
49	9,6	145	187	16	3	13,3		
48	9,7	143	190		2	13,4	20	3
47	9,8	141	193	15	1	13,6		2
46	9,9	139	196			13,7	19	
45	10,0	137	199	14		13,8		1
44	10,1	135	202			13,9	18	0
43	10,2	133	205	13		14,0		- 1
42	10,3	131	208			14,1	17	- 2
41	10,4	129	211	12		14,3		
40	10,5	127	214			14,4	16	- 3
39	10,6	125	217	11		14,5		- 4
38	10,7	123	219			14,6	15	
37	10,8	121	222	10		14,7		- 5
36	10,9	119	225			14,8	14	- 6
35	11,0	117	228	9		15,0		
34	11,1	115	231			15,1	13	- 7
33	11,2	113	234	8		15,2		- 8
32	11,3	111	237			15,3	12	
31	11,4	109	240	7		15,4		- 9
30	11,5	107	242			15,5	11	- 10
29	11,6	105	246	6		15,7		
28	11,7	103	249			15,8	10	- 11
27	11,8	101	252	5		15,9		- 12
26	11,9	99	255			16,0	9	
25	12,0	97	257	4		16,1		- 13
24	12,1	95	260			16,2	8	- 14

23		93	263	3		16,3		
22	12,4	91	269			16,4	7	- 15
21		89	272	2				- 16
20	12,7	87	275			16,5	6	
19			278	1				- 17
18	12,8	84	280			16,6	5	
17			282					- 18
16	12,9	81	284			16,7	4	
15			286					- 19
14	13,0	78	288				3	
13			290			16,8		- 20
12	13,1	75	292				2	
11		74	294					- 21
10	13,2	73	296			16,9	1	
9		72	298					- 22
8	13,3	71	300					
7		69	302			17,0		- 23
6	13,4	68	304					
5		67	305					- 24
4	13,5	66	306			17,1		
3		65	307					- 25
2	13,6	64	308					
1		63	309			17,2		- 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	Skłon 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		

CHŁOPCY 11 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		228						
99			88			8,9	43	25
98		227						
97	5,9		89					
96		226						
95			90					
94	6,0	225		38		9,0	42	
93			91					24
92		224	92					
91	6,1	223	93					
90		222	94				41	
89	6,2	221	95			9,1		
88		220	96	37				23

87	6,3	219	97					
86		218	98				40	
85	6,4	217	99			9,2		
84		216	100	36				22
83	6,5	215	101				39	
82		214		35		9,3		
81	6,6	213	103					21
80		212		34	60	9,4	38	
79	6,7	211	106		58			20
78	6,8	210		33	57	9,5	37	19
77	6,9	209	109		56	9,6		
76	7,0	208		32	55	9,7	36	18
75	7,1	206	112		54	9,8		17
74	7,2	204		31	53	9,9	35	
73	7,3	202	115		52	10,0		16
72		200		30	51	10,1	34	15
71	7,4	198	118		50	10,2		
70	7,5	196	120	29	49	10,4	33	14
69	7,6	194	122		47	10,5		13
68	7,7	192	124	28	45	10,6	32	
67	7,8	190	126		43	10,7		12
66	7,9	188	128	27	41	10,8	31	11
65		186	130		40	11,0		
64	8,0	184	132	26	38	11,1	30	10
63	8,1	182	134		36	11,2		9
62	8,2	180	136	25	34	11,3	29	
61	8,3	178	139		32	11,4		8
60	8,4	176	142	24	30	11,5	28	7
59		174	145		28	11,6		
58	8,5	172	148	23	26	11,8	27	6
57	8,6	170	151		24	11,9		5
56	8,7	168	154	22	23	12,0	26	

55	8,8	166	157		22	12,1		4
54	8,9	164	160	21	21	12,2	25	
53		162	163		20	12,3		3
52	9,0	160	166	20	19	12,5	24	2
51	9,1	158	169		18	12,6		
50	9,2	155	172	19	17	12,7	23	1
49	9,3	153	175		16	12,8		0
48	9,4	151	177	18	15	12,9	22	
47	9,5	148	180		14	13,0		- 1
46		146	183	17	13	13,2	21	- 2
45	9,6	144	186			13,3		
44	9,7	141	189	16	12	13,4	20	- 3
43	9,8	139	192			13,5		
42	9,9	137	195	15	11	13,6	19	- 4
41	10,0	135	198			13,8		- 5
40		133	202	14	10	13,9	18	
39	10,1	131	205					- 6
38	10,2	128	209	13	9	14,0	17	- 7
37	10,3	126	213			14,2		
36	10,4	124	217	12	8	14,4	16	- 8
35	10,5	122	220			14,5		- 9
34		119	224	11	7	14,6	15	
33	10,6	117	227			14,7		- 10
32	10,7	115	230	10	6	14,8	14	- 11
31	10,8	113	234			15,0		
30	10,9	111	238	9	5	15,1	13	- 12
29	11,0	109	241			15,2		- 13
28		107	244	8	4	15,3	12	
27	11,1	105	247			15,4		- 14
26		103	250	7	3	15,5		- 15
25	11,2	101	253			15,7	11	
24		99	256	6	2	15,8		- 16

23	11,3	97	259			15,9	10	- 17
22		95	262	5	1	16,0		
21	11,4	93	265			16,1	9	- 18
20		91	268	4		16,2		- 19
19	11,5	90	270				8	
18		89	272			16,3		- 20
17	11,6	88	274	3				
16		87	276			16,4	7	- 21
15	11,7	86	278					
14		85	279			16,5		- 22
13	11,8	84	280	2			6	
12		83	281			16,6		- 23
11	11,9	82	282					
10		81	284			16,7	5	- 24
9	12,0		285					
8		80	286	1		16,8		- 25
7			287				4	
6	12,1	79				16,9		- 26
5			288					
4		78				17,0	3	- 27
3	12,2		289					
2		77				17,1		- 28
1			290				2	