

Test sprawności fizycznej

Test sprawnościowy oparty o wybrane próby MTSF (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej).

- 1. Miejsce:** sala sportowa o długości min. 40 m (parkiet, nawierzchnia syntetyczna, poliuretanowa)
- 2. Sprzęt i pomoce:** stopery lub inne urządzenia do pomiaru czasu, taśma miernicza, drążek lub poręcz, drabinka gimnastyczna, cienki materac (gimnastyczny lub specjalistyczny do judo), stanowisko do pomiaru gibkości (na podpórce lub z wykorzystaniem krzesła), stojaki lub pacholki treningowe do ograniczania wyznaczonych odcinków w konkurencjach biegowych

3. Opis prób:

a) Bieg na 30 m (próba szybkości biegowej):

- wyznaczamy odcinek 30 m. z zaznaczeniem linii startu i mety. Bieg wykonywany jest pojedynczo, z miejsca, ze startu wysokiego na sygnał sędziego startowego gwizdkiem po uprzedniej komendzie „na miejsca”
- sędzia mierzący czas włącza stoper na sygnał gwizdkiem i zatrzymuje go po minięciu przez zawodnika linii mety
- czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób

b) Skok w dal z miejsca (próba mocy- siła nóg):

- skok wykonywany jest przed linią, z miejsca, z odbicia obunóż z lądowaniem na obie nogi
- odległość mierzymy jak w skoku w dal: od linii do najbliższego punktu zaznaczonego po lądowaniu
- skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego

c) Zwis na drążku o ugiętych ramionach (próba siły rąk i barków):

- z przystawionego krzesła lub drabinek badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest jeden raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajdzie się poniżej drążka.
- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie

d) Skłony w przód z leżenia tyłem (próba siły 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 mu stopy lub wykonuje ćwiczenia sam, wsuwając stopy pod możliwie najniższy szczebelek drabinki. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej
- ćwiczenie trwa 30 sekund i notowana jest liczba wykonanych skłonów w tym czasie

e) Bieg wahadłowy (próba zwinności):

- badany pokonuje cztery razy odcinek 10 m, dotykając za każdym nawierzchni za linią
- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy

f) Skłon tułowia w przód ze stania (próba gibkości):

- badany staje na krześle lub specjalnej podpórce tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu podziałce
- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

4. Kryteria testu sprawności fizycznej (wg dołączonej tabeli) i ocena poziomu sprawności:

Ocena	Punktacja
Doskonała	105 – 120
Bardzo dobra	90 - 104
Dobra	65 - 89
Przeciętna	40 - 64
Słaba	39 i mniej

Kryteria testu sprawności fizycznej kandydatów do klasy sportowej liceum – judo, sporty walki.

Liczba pkt.	Bieg wahadłowy 4x10 m (s; 0,1)		Skłon tułowia w przód ze stania (cm)	Skłony w przód z leżenia tyłem przez 30 s (ilość)		Zwis na drążku o ugiętych ramionach (s; 0,1)		Skok w dal z miejsca (cm)		Bieg na 30 m (s; 0,1)	
	Chłopcy	Dziewczęta	Kryteria wspólne	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta
0	13,5 i więcej	14,5 i więcej	(-) 10 i więcej	9 i mniej	6 i mniej	19 i mniej	4 i mniej	119 i mniej	99 i mniej	4,91 i więcej	5,21 i więcej
2	13,4 – 12,8	14,4 – 13,8	(-) 5 – (-) 9	10 - 13	7 - 10	20 - 27	5 - 12	120 - 149	100 - 119	4,90 – 4,81	5,20 – 5,11
4	12,7 – 12,1	13,7 – 13,1	(-) 1 – (-) 4	14 - 17	11 - 14	28 - 34	13 - 19	150 - 169	120 - 149	4,80 – 4,71	5,10 – 5,01
6	12,0 – 11,4	13,0 – 12,4	0 – (-) 3	18 - 21	15 - 18	35 - 41	20 - 26	170 - 189	150 – 169	4,70 – 4,61	5,00 – 4,91
8	11,3 – 10,7	12,3 – 11,7	(+) 4 – (+) 9	22 - 24	19 - 21	42 - 48	27 – 33	190 - 209	170 – 189	4,60 – 4,51	4,90 – 4,81
10	10,6 – 10,1	11,6 – 11,1	(+) 10 – (+) 12	25 - 27	22 – 24	49 - 54	34 - 39	210 - 219	190 – 199	4,50 – 4,41	4,80 – 4,71
12	10,0 – 9,5	11,0 – 10,5	(+) 13 – (+) 15	28 - 30	25 – 27	55 - 59	40 – 44	220 - 229	200 – 209	4,40 – 4,31	4,70 – 4,61
14	9,4 – 8,9	10,4 – 9,9	(+) 16 – (+) 19	31 - 33	28 – 30	60 - 64	45 – 49	230 - 239	210 – 219	4,30 – 4,21	4,60 – 4,51
16	8,8 – 8,4	9,8 – 9,4	(+) 20 – (+) 22	34 - 35	31 – 32	65 - 69	50 – 54	240 - 249	220 – 229	4,20 – 4,11	4,50 – 4,41
18	8,3 – 8,1	9,3 – 9,1	(+) 23 – (+) 24	36 - 37	33 – 34	70 - 74	55 – 59	250 - 259	230 – 239	4,10 – 4,01	4,40 – 4,31
20	8,0 i mniej	9,0 i mniej	(+) 25 i więcej	38 i więcej	35 i więcej	75 i więcej	60 i więcej	260 i więcej	240 i więcej	4,00 i mniej	4,30 i mniej