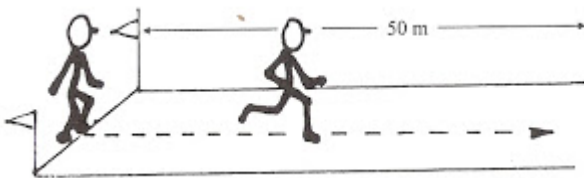


Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Test składa się z 8 prób. Przystępujący do testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (dres, krótkie spodenki, koszulka, obuwie sportowe.

I. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej . Następnie na komendę "start" biegnie jak najszybciej do mety. Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.



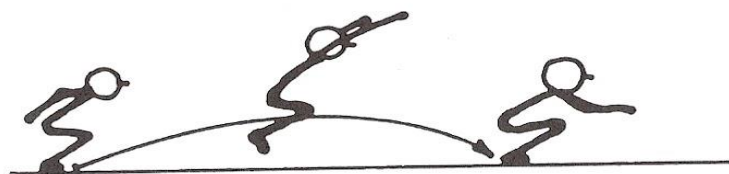
2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.

Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.



3. Pomiar dynamometryczny siły dłoni

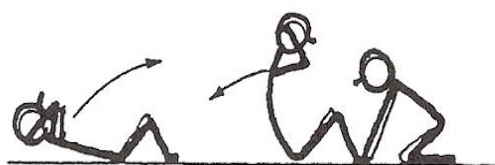
Badany ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała. Siła dłoni mierzona jest w kilogramach.



4. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

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.

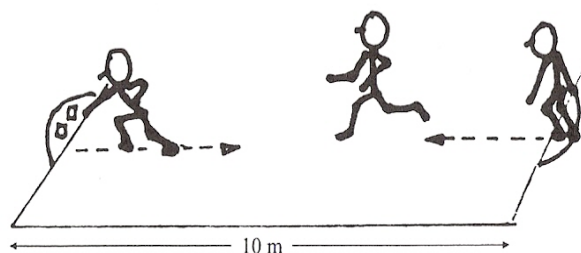
Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.



5. Bieg zwinnosciowy

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkole 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 półkole.

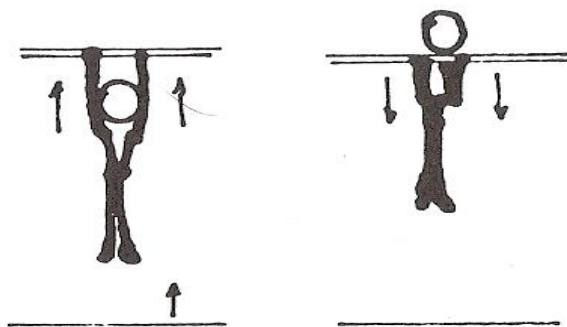
Próba wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkole. Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkole wrzucony.



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

Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa. 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 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

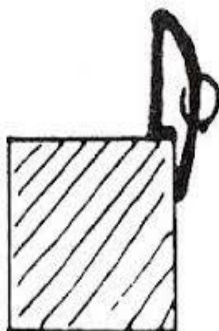


7. Skłon tułowia w przód - próba gibkości

Badany staje na ławeczce tak by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, sięgając jak najniżej palcami rąk.

Próbie wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.



8. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:

600 m - dla dzieci do 12 lat .

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.
Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

