

## **Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do klas pierwszych sportowych (pływanie) szkoły podstawowej – skonstruowana na podstawie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF).**

Test składa się z 5 prób oceniających zdolności motoryczne tj.:

1. szybkość,
2. skoczność,
3. zwinność,
4. siłę mięśni brzucha,
5. gibkość.

Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

### **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 do piaskownicy lub na materac;

*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, lista badanych.

### 3. 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, lista badanych.

### 4. 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, lista badanych.

### 5. 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, lista badanych.