

# MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (MTSF)

## opis prób

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

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.

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

#### a) wykonanie

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 (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

#### b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

#### c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

d) sprzęt i pomoce  
materac, czasomierz.

### 3.1. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków (kobiety/dziewczęta):

#### a) wykonanie

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

#### b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund w 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.

### 3.2. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków (mężczyźni/chłopcy):

#### a) wykonanie

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

#### b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu..

#### c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższa. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

d) sprzęt i pomoce  
drążek lub poręcz, taboret.

### 4. Bieg zwinnościowy:

#### a) wykonanie

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

#### b) pomiar

Próbe wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwila, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

*c) uwagi*

Próba zostaje nieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

*d) sprzęt i pomoce*

czasomierze, dwa klocek o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

### **5. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:**

*a) wykonanie*

Badany staje na taborecie 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 do taboretu podziałce.

*b) pomiar*

Próbe wykonuje się dwukrotnie, wynik 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 przy ruchów.

*d) sprzęt i pomoce*

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

### **6. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej**

*a) wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). 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*

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

*d) sprzęt i pomoce*

czasomierze, lista badanych.

### **7. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:**

*a) wykonanie*

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.

*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 ręczce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.

*d) sprzęt i pomoce*

dynamometr dłoniowy, lista badanych.

### **8. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:**

1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat

800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat

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 przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych -względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

*d) sprzęt i pomoce*

czasomierze, lista badanych

Ponieważ tenis stołowy jest sportem w którym nie ma wyraźnej dominacji jednej z cech motorycznych, test MTSF stanowi znakomity przegląd ogólnej sprawności fizycznej młodzieży. Ponadto, wyniki uzyskane przez młodzież w tym teście, będą pomocną informacją dla nauczycieli Wychowania Fizycznego i trenerów w celu opracowania indywidualnych planów rozwoju fizycznego dla poszczególnych uczniów, a zarazem sportowców uczestniczących w programie szkoleniowym.