



**Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej**  
**do klasy czwartej sportowej o profilu piłka ręczna chłopców**  
**Szkoły Podstawowej nr 172 im. Polskiej Organizacji Wojskowej**

Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

**1. 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.

**2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (sily 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.

**3. 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.

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

*a) wykonanie*

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.

*b) pomiar*

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych 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, magnezja.

**5. 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*

Próbę 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 półkolu.

*c) uwagi*

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

*d) sprzęt i pomoce*

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

**6. 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. 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*

mata, czasomierz.

**7. 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*

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

*c) uwagi*

Sztywne 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 przyruchów.

*d) sprzęt i pomoce*

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