

# MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

## (Opis prób sprawnościowych - zasady uzyskiwania punktów)

### I. Próby sprawności fizycznej:

1. **Próba szybkości** - Bieg na dystansie 50 m z pozycji stojącej. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje czas biegu uzyskany w lepszej próbie.
2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Kandydat wykonuje skok w dal z miejsca. Próba powtarzana jest dwukrotnie. Liczy się odległość od miejsca wybicia do ostatniego śladu pozostawionego na podłożu lub piachu.
3. **Wytrzymałość** – bieg na dystansie 600 m. Na sygnał „na miejsca” kandydat staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.
4. **Pomiar dynamometryczny siły dłoni** - kandydat ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała. Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna.
5. **Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków** - z podstawionego krzesła lub ławeczki gimnastycznej badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.
6. **Próba zwinności** - Bieg wahadłowy 4 x 10 m z pozycji stojącej z jednoczesnym przekładaniem z miejsca na miejsce klocka o boku 5 cm lub woreczka gimnastycznego. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje czas biegu uzyskany w lepszej próbie. Próba zostaje unieważniona, gdy klocek lub woreczek gimnastyczny jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.
7. **Siła 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 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. Badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.
8. **Próba gibkości** - Skłon tułowia w przód z pozycji stojącej z wykorzystaniem podwyższenia. Kandydat wykonuje skłon tułowia w przód nie uginając kończyn dolnych w kolanach. Próba

powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje odległość na skali mierniczej zmierzona od punktu pomiaru do miejsca dotknięcia miary palcami. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów

***Uwaga:*** *Przed rozpoczęciem każdej próby nauczyciel wychowania fizycznego opisuje i pokazuje kandydatom poprawność jej wykonania. Do testów sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni kandydaci z pisemną zgodą rodziców/opiekunów prawnych.*

## **II. Zasady uzyskiwania punktów:**

1. Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm .
2. Wynik z testu sprawności fizycznej dla danego kandydata ustala się na zasadzie zsumowania punktów uzyskanych z poszczególnych prób sprawności fizycznej.
3. W każdej z prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) kandydat może uzyskać maksymalnie 100 punktów tak zwanych edukacyjnych. Według przelicznika 0,125 ustalonego przez Polski Związek Zapaśniczy kandydat musi zdobyć **minimum 100 punktów w MTSF** aby uzyskać kwalifikację do klasy sportowej o profilu zapasy.
4. Normy dla dzieci 9 i 10 letnich zliczane są oddzielnie, podobnie jak dla dziewcząt i chłopców.
5. Wynik z testu sprawności fizycznej dla danego kandydata ustala się na zasadzie zsumowania punktów uzyskanych z poszczególnych prób sprawności fizycznej. Do klasy sportowej zostaje przyjętych kolejnych 26 osób na podstawie testu sprawności fizycznej.

Warszawa, dn. .... 201....r.

## WNIOSEK O PRZYJĘCIE DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO

Proszę o przyjęcie mojego dziecka do Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi Nr 342 im. Jana Marcina Szancera w Warszawie, do klasy czwartej o profilu sportowym zapasy:

Dane o kandydacie:

1. Imię i nazwisko kandydata:

---

data urodzenia:

---

PESEL kandydata (w przypadku braku seria i numer paszportu lub innego dokumentu):

---

2. Imiona i nazwiska rodziców:

---

3. Adres zamieszkania rodziców kandydata:

---

4. Adres poczty elektronicznej i numeru telefonu rodziców kandydata:

---

---

**Załączniki:**

- 1. Orzeczenie lekarskie;**
- 2. Pisemna zgoda rodziców.**

.....  
*Imię i nazwisko ucznia*

.....  
*klasa*

## **ZGODA RODZICÓW**

Wyrażam zgodę na uczęszczanie mojego dziecka do klasy sportowej w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi Nr 342 im. Jana Marcina Szancera w Warszawie, w której prowadzone będzie szkolenie sportowe w dyscyplinie sportu zapasy. Oświadczam, że znane mi są wymagania zawarte w regulaminie rekrutacji do klasy sportowej. Zobowiązuję się do ścisłej współpracy z wychowawcą klasy i nauczycielem wychowania fizycznego.

*Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb szkoły zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.199 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 1997 r. Nr 133 poz.833)*

.....  
*(data i podpis rodziców)*

## ORZECZENIE LEKARSKIE O ZDOLNOŚCI DO UPRAWIANIA SPORTU ZAPASY

Zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania sportu zapasy  
stwierdzam, że .....  
(imię i nazwisko ucznia)

PESEL.....  
(data urodzenia)

jest zdrowy i nie posiada przeciwwskazań do nauki w klasie sportowej o profilu zapasy oraz  
amatorskiego uprawiania tej dyscypliny sportu.

Wzrost: ....., waga: .....

Data badania .....

.....

.....  
*podpis lekarza specjalisty w dziedzinie medycyny  
sportowej lub innego uprawnionego lekarza*