

Test Sprawności Fizycznej

Test składa się z 5 prób sprawności fizycznej wchodzących w skład Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej:

1. bieg na dystansie 50 m,
2. skok w dal z miejsca,
3. bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m,
4. siady z leżenia tyłem w czasie 30 s,
5. skłon tułowia w dół.

Opis prób:

1. Bieg na dystansie 50 m

Sposób wykonania:

Na komendę „na miejsca” badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej (start wysoki), na sygnał wybiega starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.

Wynik:

Liczy się czas „lepszy” z dwóch biegów mierzonych z dokładnością 1/10 s

2. Skok w dal z miejsca

Sposób wykonania:

Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej.

Wynik:

Z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego ustalamy najdłuższy (w cm).

3. Bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m,

Sposób wykonania:

Ze startu wysokiego w półkolu przed linią I bieg do drugiego półkola na linii II, w którym są dwa klocki, zabranie jednego klocka, bieg z nim z powrotem do linii startu, położenie klocka w półkolu, bieg po drugi klocek, powrót i położenie klocka w półkolu przed linią I.

Wynik:

Z dwóch prób wpisujemy lepszy wynik z dokładnością do 1/10 s.

4. Siady z leżenia tyłem w czasie 30 s

Sposób wykonania:

W leżeniu na plecach nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość około 30 cm, ręce splecione palcami i ułożone na karku; partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca; leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolana i natychmiast powraca do leżenia na plecach tak, aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

Wynik:

Liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.

5. Skłon tułowia w dół

Sposób wykonania:

Badany staje na taborecie tak, aby palce stóp były równo z krawędzią taboretu, stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych; z tej pozycji badany wykonuje skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej przymocowanej linii poniżej krawędzi taboretu – pozycję tę utrzymuje przez 2 s.

Wynik:

Zapisujemy najlepszy wynik dwóch kolejnych skłonów (w cm).

Każda z prób punktowana jest od 0 do 100 punktów według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej z podziałem tabel na chłopców i dziewczęta. Max. wynik, jaki można uzyskać z testu, to 500 pkt.