

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (MTSF)

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

- skoczność
- zwinność
- szybkość
- wytrzymałość dłoni
- barków
- siła dłoni
- siła rąk i barków
- siła mięśni brzucha

Opis prób

1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg)

a) wykonanie:

Skocznia z piachem i belką do odbicia ewentualnie odpowiednia nawierzchnia syntetyczna z wyznaczoną linią, taśma miernicza. Próbę można też przeprowadzić w sali / w pomieszczeniu. Wtedy potrzebne jest nieśliskie podłoże i dwa twarde, położone wzdłuż jeden za drugim materace. Przed materacami, w odległości około jednego metra, prostopadle do ich dłuższej osi wyznaczona jest linia startowa. Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami na belce lub przed linią startową, następnie pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad, patrz zdjęcie) 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. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego (foto). Jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z dwóch wykonanych skoków, miarą próby jest dłuższy, zanotowany z dokładnością do 1 cm.

Testowany kandydat staje za linią tzw. „0”, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac lub na miękkim podłożu

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.



2. Zwis na drążku - próba siły rąk i barków

a) wykonanie:

Drążek poziomy umocowany na takiej wysokości aby nogi testowanego kandydata przy normalnym zwisie nie dotykały podłoża.

Testowany kandydat przed rozpoczęciem pomiaru, staje na krześle, a po wykonaniu próby, zeskakuje na materac. Jeżeli nie ma drążka należy sporządzić zastępczą żerdź umocowaną poziomo. Zadanie polega na jak najdłuższym utrzymaniu się w zwisie na drążku na kończynach górnych ugiętych w stawach łokciowych. Przystępując do próby, ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, na szerokość barków, tak aby jego broda znalazła się powyżej drążka.

Próba rozpoczyna się w chwili gdy testowany kandydat samodzielnie zawiśnie na drążku, a kończy się kiedy jego podbródek znajdzie się poniżej drążka. Próbę wykonuje się jeden raz, a jej miarą jest czas mierzony w sekundach.

Z przestawionego krzesła badany kandydat 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 jeden raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w ww. wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi:

Drążek musi być tak usytuowany, by testowany kandydat wykonywał próbę w pełnym zwisie.

Zamiast drążka można zastosować inne (podobne) urządzenie (kij, pręt, konar drzewa, itp.)



3. Bieg zwinnościowy 4 X 10 m:

a) wykonanie:

Czasomierz, dwa klocki drewniane o wymiarach 5 x 5 x 5 cm, równy teren, o nieśliskiej powierzchni z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 m. Testowany kandydat staje w pozycji wykroczonej (start wysoki) przed linią początkową oczekując na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiej linii. Za nią położone są dwa klocki. Wykonujący próbę podnosi jeden z klocków, biegnie z nim z powrotem do linii startu, kładzie klocek za linią w oznaczonym półkolu, biegnie znów do linii końcowej i podnosi drugi klocek, który przenosi i kładzie, tak jak poprzedni. Gdy klocek będzie wrzucony, a nie położony za linią, próbę uznajemy za nieważną i należy ją powtórzyć. Buty i podłoże, na jakim przeprowadzamy próbę, nie mogą być śliskie. Z dwóch wykonanych prób notujemy lepszy czas z dokładnością do 0,1 sek.

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.



4. Siady z leżenia tyłem

a) wykonanie:

Czasomierz, twarde materac lub karimata. Testowany kandydat kładzie się na plecach na materacu lub karimacie tak, aby nogi były ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, a stopy rozstawione na odległość około 30 cm. Dłonie splecione palcami kładzie na karku. Trener klęka przy stopach leżącego i lekko przyciska je, aby dotykały całą podeszwą do podłoża (patrz zdjęcie). Gdy ćwiczący jest przygotowany do rozpoczęcia próby, na uzgodniony sygnał unosi tułów do siadu i dotyka łokciami kolan (patrz zdjęcie), a następnie natychmiast (bez żadnej przerwy) powraca do leżenia na plecach i znowu wykonuje siad. Czynność tą powtarza tak szybko, jak może, w czasie 30 sekund. Plecy za każdym razem muszą powracać do pozycji wyjściowej, tak aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem. Używanie łokci do odpychania się od materaca jest niedozwolone. Ćwiczący wykonuje próbę bez przerwy tylko jeden raz. Liczmy wykonywane skłony w czasie 30 sekund. Ich liczba jest miarą próby.

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.



5. Próba gibkości

a) wykonanie:

Testowany kandydat staje na ławce gimnastycznej/krześle tak, aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach. Z tej pozycji skłon w dół tak, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce. Próbę powtórzyć dwa razy, wpisać najlepszy wynik.

b) pomiar:

Notowany jest najlepszy wynik w centymetrach.

c) uwagi:

Badanego dyskwalifikuje się w wypadku, gdy ugnie kolana.



6. Pomiar dynamometryczny siły dłoni

a) wykonanie

Testowany kandydat ściska dynamometr silniejszą ręką. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.

b) pomiar

Siła dłoni mierzona jest w kg. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.

c) uwagi

W czasie pomiaru niedozwolone są wymachy ręką. Podczas pomiaru powinna być zachowana pełna koncentracja psychiczna.

