

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

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

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

Badania sprawności kondycyjnej zaleca się przeprowadzać w ciągu dwóch dni, przy czym próby 1,2,3 w pierwszym, zaś 4,5,6,7,8 w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się jednego dnia, próby wytrzymałościowe powinno mierzyć się jako ostatnie. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

1. Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. 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- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;

2. 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;

c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

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 przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie- badany ścisną dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;

Załącznik 1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

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 rączce. 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:

a) wykonanie- z podstawionego krzesła 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;

b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we 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;

6. Bieg zwinnościowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej 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 na linii;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

7. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie- 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.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziatce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

c) uwagi- sztywna podziatka 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 ruchów;

Załącznik 1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

2. Poziom przygotowania kondycyjnego oceniany jest na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe obliczone wg tabeli samoliczącej stanowiącej załącznik do REGULAMINU TESTÓW DO KADRY NARODOWEJ SENIOREK I JUNIOREK PŁYWANIA SYCNHRONICZNEGO 2018/2019. Wyniki uzyskane z tabeli automatycznej przeliczane są na punkty wg poniższej tabeli.

| Wynik z tabeli automatycznej pkt. | Punkty w teście KNPS | Sprawność |
|-----------------------------------|----------------------|-----------|
| > 480 | 15 | wybitna |
| 472 - 479 | 14 | wysoka |
| 464 - 471 | 13 | |
| 456 - 463 | 12 | |
| 448 - 455 | 11 | |
| 440 - 447 | 10 | |
| 432 - 439 | 9 | |
| 424 - 431 | 8 | |
| 416 - 423 | 7 | średnia |
| 408 - 415 | 6 | |
| 400 - 407 | 5 | |
| 392 - 399 | 4 | |
| 384 - 391 | 3 | |
| 376 - 383 | 2 | |
| 361 - 375 | 1 | niska |
| < 367 | 0 | |