



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

e-mail: sekretariat@spms.bytom.pl

ZAŁĄCZNIK NA 3

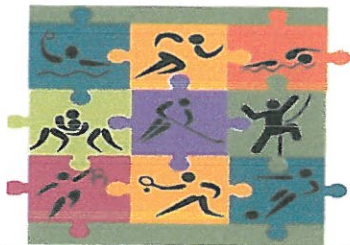
DO TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

**OPIS WRAZ Z ILUSTRACJAMI
PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
Z MIĘDZYNARODOWEGO TESTU
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (MTSF)**

DLA WSZYSTKICH DYSCYPLIN SPORTOWYCH

W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

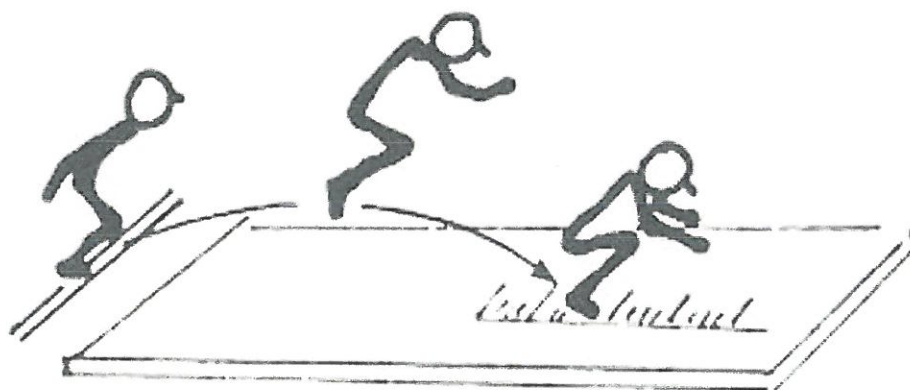
e-mail: sekretariat@spms.bytom.pl

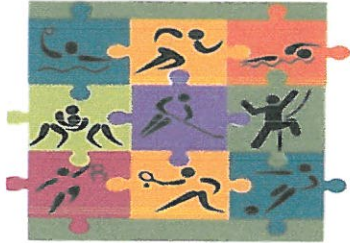
**MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ICSPFT
W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J. SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2**

PRÓBA SKOCZNOŚCI (MOCY) (SKOK W DAL Z MIEJSCA)

Wykonanie: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

Ocena: z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).





Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

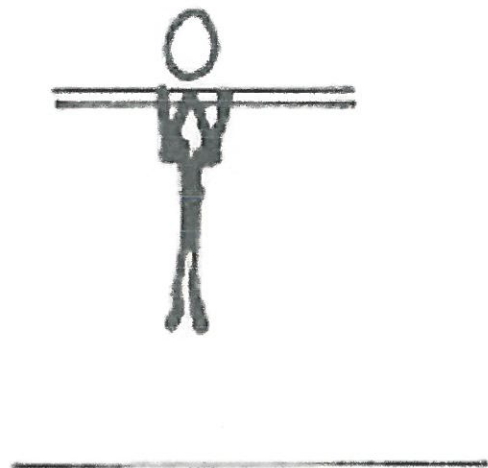
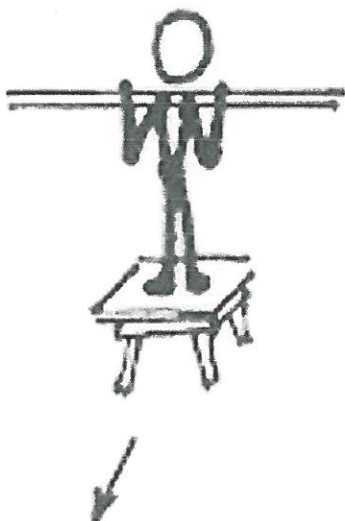
e-mail: sekretariat@spms.bytom.pl

**MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ICSPFT
W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J. SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2**

PRÓBA SIŁY (ZWIS NA UGIĘTYCH RAMIONACH)

Wykonanie: badany stojąc na podwyższeniu, chwyta drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych a broda znajdowała się nad drążkiem, nie dotykając go w czasie próby.

Ocena: mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia.





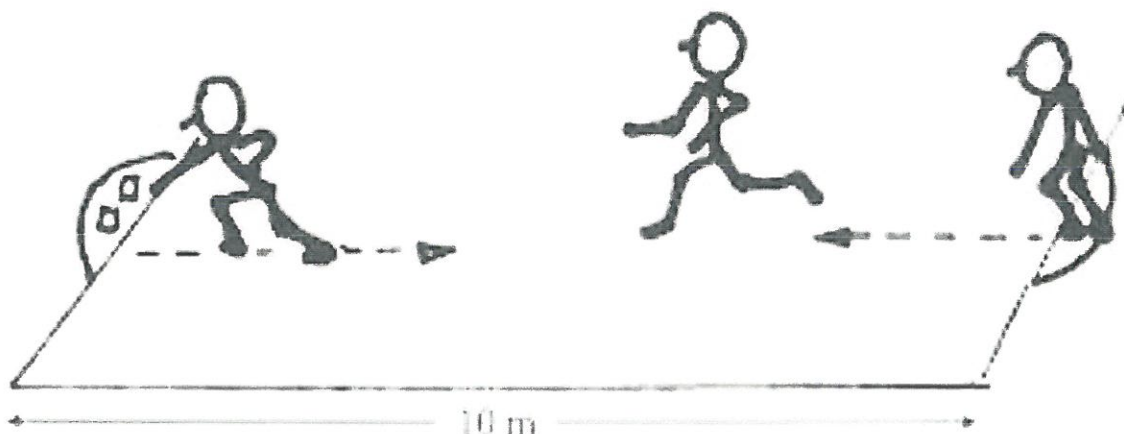
Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego
Im. ks. J. Szafranka
ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom
NIP 6263026738 REGON 367992388
Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13
e-mail: sekretariat@spms.bytom.pl

**MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ICSPFT
W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J. SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2**

PRÓBA ZWINNOŚCI (BIEG WAHADŁOWY 4 X 10 M)

Wykonanie: przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnątrz półkółkami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocek - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linie startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią 1.

Ocena: z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.





Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

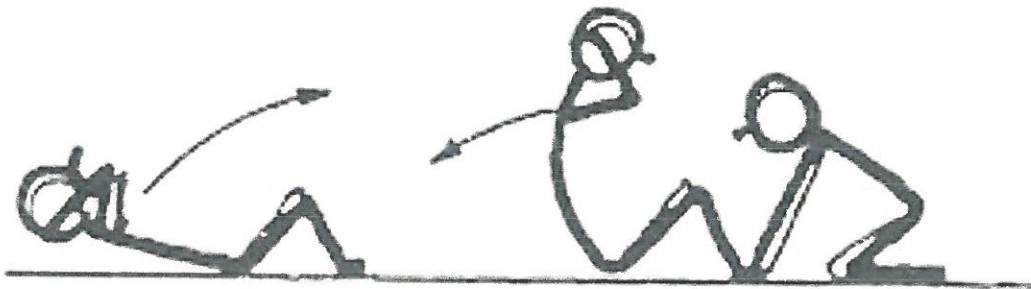
e-mail: sekretariat@spms.bytom.pl

**MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ICSPFT
W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J. SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2**

SIADY Z LEŻENIA NA PLECACH W CZASIE 30 S.

Wykonanie: w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.





Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

e-mail: sekretariat@spms.bytom.pl

**MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ICSPFT
W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
IM. KS. J. SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2**

PRÓBA GIBKOŚCI – SKŁON TUŁOWIA

Wykonanie: badany staje na taborecie tak, aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2 s.

Ocena: zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.

