

## **Testy sprawnościowe do klasy czwartej mistrzostwa sportowego - profil lekkoatletyka**

### **1. Bieg na dystansie 50 m - próba szybkości biegowej.**

- 1.1. Wykonanie: na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety.
- 1.2. Pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.
- 1.3. Uwagi: na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.
- 1.4. sprzęt i pomoce: stoper, lista badanych.

### **2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**

- 2.1. Wykonanie: testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal z miejsca na materac.
- 2.2. Pomiar: skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku, a ostatnim śladem pięt lub najbliższego kontaktu z podłożem.
- 2.3. Uwagi: w przypadku przekroczenia wyznaczonej linii oraz naskoku próba będzie nieważna.
- 2.4. sprzęt i pomoce; 2 materace, taśma miernicza, taśma wyznaczająca miejsce odbicia, listwa do prostopadłego wyznaczenia miejsca lądowania, lista badanych.

### **3. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:**

- 3.1. Wykonanie: badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość bioder stopami (około 30 cm) 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.
- 3.2. Pomiar: notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.
- 3.3. Uwagi: badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.
- 3.4. Sprzęt i pomoce: materac, stoper.

### **4. Skłon tułowia w przód - próba gibkości.**

- 4.1. wykonanie: badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.
- 4.2. Pomiar: próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.
- 4.3. Uwagi: sztywna podziałka 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.

4.4. Sprzęt i pomoce: podpórka (wysokość 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

**5. Bieg wytrzymałościowy na dystansie 600 m- próba wytrzymałości**

5.1. Wykonanie: na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

5.2. Pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

5.3. Uwagi: Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych -względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

5.4. Sprzęt i pomoce: stoper, lista badanych.

Wybrane wyniki prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej są przeliczane na wartości punktowe dla poszczególnej płci i wieku badanych.