

## Załącznik nr 4 do Zasad rekrutacji do klasy sportowej (...)

**Test sprawności fizycznej do klas o profilu lekkoatletyki**

Na podstawie Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe dotyczącej konieczności uzyskania pozytywnego wyniku prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale określa się, aby do naboru stosować wybrane próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej wg. poniższych zasad:

**Tabela 1. Próby sprawności fizycznej**

		sprint	skoki	wytrzymałość	siła mięśni brzucha	gibkość
1.	bieg na 50 m					
2.	w dal z/m					
3.	bieg ciągły					
4.	skłony w przód z leżeniem tyłem					
5.	skłon tułowia w przód					

**Tabela 2. Wartości punktowe**

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	400	
wysoka	350	399
średnia	300	349
niska	250	299
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: **300**

## MIEDZYNARODOWY TEST SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ (MTSF)

### Opis prób

#### 1. 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.

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.

d) sprzęt i pomoce

taśma miernicza, kreda, lista badanych.

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

a) wykonanie

Badany leży na macie 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 (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

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.

d) sprzęt i pomoce

materac, czasomierz.

#### 3. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

a) 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.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

- c) uwagi  
Sztynna 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 przy ruchów.
- d) sprzęt i pomoce  
podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

#### 4. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej

- a) 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.
- b) pomiar  
Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.
- c) 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.
- d) sprzęt i pomoce  
czasomierze, lista badanych.

#### 5. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości - 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 przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych, względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.
- d) sprzęt i pomoce  
czasomierze, lista badanych

### TABELE PUNKTOWE

## DZIEWCZĘTA – 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	liczba	cm
100	7,0	209	91		
99		208		40	
98		207	92		25
97		206			
96	7,1	205	93		
95		204		39	
94		203	94		
93		202			
92	7,2	201	95		24
91		200		38	
90		199	96		
89	7,3	198	97		
88		197	98	37	
87		196	99		23
86	7,4	195	100		
85		194		36	
84		193	103		
83	7,5	192		35	22
82		191	106		
81	7,6			34	
80		188	109		21
79	7,7		112	33	
78		185	115		20
77	7,8		118	32	19
76		182	121		
75	7,9	180	124	31	18
74		178	127		17
73	8,0	176	130	30	
72		174	133		16
71	8,1	172	136	29	
70	8,2	170	139		15
69	8,3	168	142	28	14
68	8,4	166	145		
67	8,5	164	148	27	13
66	8,6	162	151		12
65	8,7	160	154	26	
64	8,8	158	157		11
63	8,9	156	160	25	
62	9,0	154	164		10
61	9,1	152	167	24	9
60	9,2	150	170		
59	9,3	148	173	23	8
58	9,4	146	176		
57	9,6	144	179	22	7
56	9,7	142	182		6
55	9,8	140	186	21	
54	9,9	138	189		5
53	10,1	136	192	20	

52	10,2	134	195		4
51	10,3	132	198	19	3
50	10,4	130	201		
49	10,5	128	204	18	2
48	10,6	126	207		1
47	10,8	124	211	17	
46	10,9	122	214		0
45	11,0	120	217	16	- 1
44	11,2	118	220		
43	11,3	116	223	15	- 2
42	11,4	114	226		
41	11,5	112	229	14	- 3
40	11,6	110	232		- 4
39	11,7	108	236	13	
38	11,8	106	239		- 5
37	11,9	104	242	12	- 6
36	12,0	102	245		
35	12,1	100	248	11	- 7
34	12,2	98	251		
33	12,3	96	254	10	- 8
32	12,4	94	257		- 9
31	12,5	92	260	9	
30	12,6	90	263		- 10
29	12,7	88	266	8	- 11
28	12,8	86	269		
27	12,9	84	272	7	- 12
26	13,0	82	275		
25	13,1	80	278	6	- 13
24	13,2	78	281		- 14
23	13,3	76	284	5	- 15
22	13,4	74	287		
21	13,5	72	290	4	- 16
20	13,6	70	293		- 17
19	13,7		296	3	
18		67	298		- 18
17	14,0		300	2	
16		64	302		- 19
15	14,3	62	304	1	
14		60	306		- 20
13	14,4	58	308		
12		57	310		- 21
11	14,5	56	312		
10		55	314		- 22
9	14,6	54	316		
8		53	318		- 23
7	14,7	52	319		
6		51	320		- 24
5	14,8	50	321		
4		49	322		- 25
3	14,9	48	323		
2		47	324		- 26
1	15,0	46	325		

**CHŁOPCY 9 LAT**

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na</b>	<b>Skok w dal</b>	<b>Bieg</b>	<b>Siady</b>	<b>Skłon</b>
------------------	----------------	-------------------	-------------	--------------	--------------

	50 m	z miejsca	na 600 m	z leżenia	tulowia
Pkt	s	cm	s	liczba	cm
100	6,3	216		41	
99			96		25
98		215			
97					
96	6,4	214	97		
95				40	
94		213			24
93	6,5		98		
92		212			
91		211	99	39	
90	6,6	210			23
89		209	100		
88		208	101	38	
87	6,7	207	102		22
86		206	103		
85	6,8	205	104	37	21
84					
83	6,9	202	107	36	20
82					
81	7,0	199	110	35	19
80	7,1	197			
79	7,2	195	113	34	18
78	7,3	193			17
77	7,4	191	116	33	
76	7,5	189			16
75	7,6	187	119	32	
74	7,7	185	121		15
73	7,8	183	123	31	14
72	7,9	181	125		
71	8,0	179	127	30	13
70	8,1	177	130		12
69	8,2	175	133	29	
68	8,3	173	136		11
67	8,4	171	139	28	
66	8,5	169	142		10
65	8,6	167	145	27	9
64	8,7	165	148		
63	8,8	163	151	26	8
62	8,9	161	154		
61	9,0	159	157	25	7
60	9,1	157	160		6
59	9,2	155	163	24	
58	9,3	153	166		5
57	9,4	151	169	23	4
56	9,5	149	172		
55	9,6	147	175	22	3
54	9,7	145	178		
53	9,8	143	181	21	2
52	9,9	141	184		
51	10,0	139	187	20	1
50	10,1	137	190		0

49	10,2	135	193	19	
48	10,3	133	196		- 1
47	10,4	131	199	18	
46	10,5	129	202		- 2
45	10,6	127	205	17	- 3
44	10,7	125	208		
43	10,8	123	211	16	- 4
42	10,9	121	215		
41	11,0	119	219	15	
40	11,1	117	223		- 6
39	11,2	115	228	14	
38	11,3	113	232		- 7
37	11,4	111	235	13	- 8
36	11,5	109	238		
35	11,6	107	241	12	- 9
34	11,7	105	245		
33	11,8	103	249	11	- 10
32	11,9	101	252		- 11
31		99	256	10	
30	12,0	97	259		- 12
29		95	262	9	- 13
28	12,1	93	266		
27		91	269	8	-14
26	12,2	89	273		
25		87	276	7	- 15
24	12,3	85	278		- 16
23		83	280	6	
22	12,4	81	282		- 17
21			284		- 18
20	12,5	78	286	5	
19			288		- 19
18	12,6	75	290		
17			292	4	- 20
16	12,7	72	294		- 21
15		71	296		
14	12,8	70	298	3	- 22
13		69	300		
12		68	301		- 23
11	12,9		302	2	
10		67	303		
9			304		- 24
8	13,0	66		1	
7			305		
6		65			- 25
5			306		
4	13,1	64			
3			307		- 26
2					
1					

**DZIEWCZĘTA 10 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	liczba	cm
100	6,7		89	41	
99		219			
98					
97		218			25
96	6,8			40	
95		217	90		
94					
93		216			
92	6,9	215		39	
91		214	91		24
90		213			
89	7,0	212		38	
88		211	92		
87		210			
86	7,1	209	93	37	23
85			94		
84		206			
83	7,2		97	36	
82		203			22
81	7,3		100		
80		200	102	35	
79	7,4	198	104		21
78		196	107	34	
77	7,5	194	110		20
76		192	113		
75	7,6	190	116	33	19
74		188	119		18
73	7,7	186	122	32	
72	7,8	184	125		17
71	7,9	182	128	31	16
70	8,0	180	131		
69		178	134	30	15
68	8,1	176	137		
67	8,2	174	140	29	14
66	8,3	172	143		13
65	8,4	170	146	28	
64	8,5	168	149		12
63	8,6	166	152	27	11
62	8,7	164	155		
61	8,8	162	158	26	10
60	8,9	160	161		
59	9,0	158	164	25	9
58	9,1	156	167		8
57	9,2	154	170	24	
56	9,3	152	173		7
55	9,4	150	176	23	6
54	9,5	148	179		
53	9,6	146	182	22	5



52	9,7	144	185		
51	9,8	142	188	21	4
50	9,9	140	191	20	3
49	10,0	138	194		
48	10,1	136	197	19	2
47	10,2	134	200		1
46	10,3	132	203	18	
45		130	206		0
44	10,4	128	209	17	- 1
43	10,5	126	212		
42	10,6	124	215	16	- 2
41	10,7	122	218		- 3
40	10,8	120	221	15	
39	10,9	118	224		- 4
38	11,0	116	227	14	
37		114	230		- 5
36	11,2	112	233	13	- 6
35	11,3	110	236		
34	11,4	108	239	12	- 7
33	11,4	106	242		- 8
32	11,5	104	245	11	
31	11,6	102	248		- 9
30	11,7	100	251	10	- 10
29	11,8	98	254		
28	11,9	96	257	9	- 11
27	12,0	94	260		
26		92	263	8	- 12
25	12,3	90	266		- 13
24		88	269	7	
23	12,6	86	272		- 14
22		84	275	6	- 15
21	12,9	82	278		
20		80	281	5	- 16
19	13,2		284		- 17
18		77	286	4	
17	13,3		288		- 18
16		74	290	3	
15	13,4		292		- 19
14		71	294	2	
13	13,5		296		- 20
12		68	298	1	
11	13,6	67	300		- 21
10		66	302		
9	13,7	65	304		- 22
8		64	306		
7	13,8	63	308		- 23
6		62	310		
5	13,9	61	311		- 24
4		60	312		
3	14,0	59	313		- 25
2		58	314		
1	14,1	57	315		- 26

**CHŁOPCY 10 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	liczba	cm
100	6,1	225			
99			91	43	
98		224			
97	6,2		92		25
96		223			
95			93		
94	6,3	222	94	42	
93			95		
92		221	96		24
91	6,4		97		
90		220	98	41	
89		219	99		
88	6,5	218	100		23
87		217	101	40	
86		216	102		
85	6,6	215	103		22
84		214	104	39	
83	6,7		105		
82		211	105	38	21
81	6,8				
80	6,9	208	108	37	20
79	7,0	206			
78	7,1	204	111	36	19
77	7,2	202			18
76	7,3	200	114	35	
75	7,4	198			17
74	7,5	196	117	34	16
73	7,6	194	109		
72	7,7	192	121	33	15
71	7,8	190	123		
70	7,9	188	125	32	14
69	8,0	186	127		13
68	8,1	184	129	31	
67	8,2	182	131		12
66	8,3	180	133	30	11
65	8,4	178	135		
64		176	137	29	10
63	8,5	174	139		9
62	8,6	172	141	28	
61	8,7	170	143		8
60	8,8	168	145	27	7
59	8,9	166	147		
58	9,0	164	150	26	6
57	9,1	162	153		
56	9,2	160	156	25	5
55		158	159		4
54	9,3	156	162	24	
53	9,4	154	165		3
52	9,5	152	168	23	2
51	9,6	150	171		
50		148	174	22	1

49	9,7	146	177		0
48	9,8	144	180	21	
47	9,9	142	183		-1
46	10,0	140	186	20	-2
45		138	189		
44	10,1	136	192	19	-3
43	10,2	134	195		
42	10,3	132	198	18	-4
41	10,4	130	201		-5
40	10,5	128	204	17	
39	10,6	126	208		-6
38	10,7	124	212	16	-7
37	10,8	122	216		
36		120	219	15	-8
35	10,9	118	223		-9
34	11,0	116	226	14	
33	11,1	114	229		-10
32	11,2	112	233	13	-11
31	11,3	110	236		
30	11,4	108	239	12	-12
29	11,5	106	243		-13
28	11,6	104	246	11	
27	11,7	102	249		-14
26		100	253	10	-15
25	11,8	98	256		
24		96	259	9	-16
23	11,9	94	262		-17
22		92	265	8	
21	12,0	90	268		-18
20		88	270	7	-19
19	12,1		272		
18		85	274	6	-20
17	12,2		276		
16		82	278		-21
15	12,3		280	5	
14		79	282		-22
13	12,4	78	284		
12		77	286	4	-23
11		76	288		
10	12,5	75	290		-24
9		74	291	3	
8			292		-25
7	12,6	73	293		
6			294	2	-26
5		72	295		
4					-27
3	12,7	71	296	1	
2					-28
1			297		