

OPIS TESTU MIĘDZYNARODOWEGO

Międzynarodowy test sprawności fizycznej zawiera osiem następujących prób:

- 1) bieg na dystansie 50 m [*pole 31 karty badań*];
- 2) skok w dal z miejsca [*pole 21 karty badań*];
- 3) a) bieg na dystansie 600 m [*pole 33 karty badań*] - dziewczęta w wieku do 11 lat oraz chłopcy w wieku do 11 lat;
b) bieg na dystansie 800 m [*pole 34 karty badań*] - dziewczęta w wieku 12 i więcej lat;
c) bieg na dystansie 1000 m [*pole 35 karty badań*] - chłopcy w wieku 12 i więcej lat;
- 4) siła ścisku dłoni [*pole 22 karty badań*];
- 5) a) zwis na ugiętych rękach - dziewczęta wszystkich roczników i chłopcy w wieku do 11 lat [*pole 24 karty badań*];
b) podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy w wieku 12 i więcej lat [*pole 32 karty badań*];
- 6) bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [*pole 30 karty badań*];
- 7) siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [*pole 23 karty badań*];
- 8) skłon tułowia w przód w staniu [*pole 28 karty badań*].

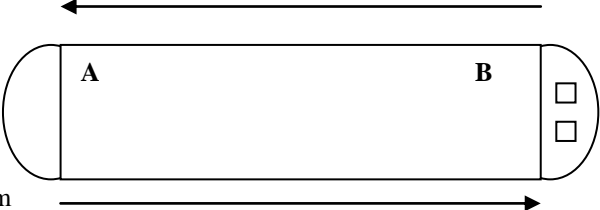
Ponieważ część z tych prób zawartych jest w Euroficie, nie należy ich powtarzać, a przeprowadzić jedynie pozostałe, brakujące próby, tzn. 1, 3, 5b, 6 i 8 – stosownie do wieku i płci badanych.

Zalecana jest kolejność przeprowadzenia prób: pierwszego dnia należy ocenić stan sprawności w próbach: 1, 2 i 3. W drugim dniu - pozostałe próby czyli 4, 5, 6, 7 i 8. Można też przeprowadzić wszystkie próby w ciągu jednego dnia wg podanej kolejności, z tym jednak, **że próbę 3 (bieg wytrzymałościowy) należy przeprowadzić jako ostatnią.**

Podczas wykonywania każdej z prób ubiór ucznia powinien być możliwie lekki. Najlepiej by były to koszulka i spodenki. Obuwie powinno być wygodne, o podeszwie ograniczającej ślizganie się ucznia podczas wykonywania próby.

Ważnym dla rzetelności i obiektywności dokonywanych pomiarów jest, by wszystkie próby były przeprowadzane w warunkach zapewniających maksymalną koncentrację uwagi.

Sprzęt i pomoce	Sposób wykonania	Wynik, miara próby:
1. BIEG NA DYSTANSIE 50 m – pole 31 karty badań – próbę wykonuje się 2 razy		
<p>Czasomierz, dokładnie wymierzona bieżnia. Jeśli szkoła nie posiada bieżni lekkoatletycznej to należy odmierzyć równy i poziomy odcinek w terenie nie krótszy niż 60-65 m.</p> <p>Chorągiewki dla oznaczania miejsca startu i mety mogą ułatwić przeprowadzenie próby.</p>	<p>Na komendę "na miejsca" badany staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej, pochylony lekko w przód (start wysoki). Na sygnał wybiega i z największą prędkością przebywa wyznaczony dystans, który – zwłaszcza w klasach młodszych szkoły podstawowej - powinien być dłuższy niż 50 m, np. 55. Czas biegu mierzymy w momencie przekroczenia linii 50 m.</p> <p>Bieżnia powinna być dobrze przygotowana i odpowiednio oznakowana. Warunki atmosferyczne - bez nadmiernego wiatru i skrajnych temperatur. Buty bez kołców!</p>	<p>Z dwóch biegów mierzonych z dokładnością do 0,1 s notowany jest lepszy rezultat.</p>
2. SKOK W DAL Z MIEJSCA – pole 21 karty badań – próbę wykonuje się 3 razy		
<p>Nie śliskie, twarde podłoże sali gimnastycznej lub boiska sportowego (nie asfaltowe i nie betonowe). Linia wyznaczająca miejsce odbicia. Kreda do zaznaczania miejsca lądowania.</p> <p>Można również wyznaczyć (np. markerem do opisywania płyt CD) linie równoległe do linii odbicia, co pięć lub 10 cm, i przy ich pomocy dokonywać pomiaru.</p>	<p>Badany staje przed linią startową w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami. Następnie pochyla tułów, ugina nogi 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.</p> <p>Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. W przypadku podparcia skoku próba jest ważna. Jeżeli natomiast skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza.</p>	<p>Z trzech wykonanych skoków zapisujemy najdłuższy z dokładnością do 1 cm.</p>
3. BIEGI NA DYSTANSACH – próbę wykonuje się 1 raz a) 600 m - dziewczęta i chłopcy w wieku do 11 lat łącznie - pole 33 karty badań b) 800 m - dziewczęta w wieku 12 lat i więcej - pole 34 karty badań c) 1000 m - chłopcy w wieku 12 lat i więcej - pole 35 karty badań		
<p>Czasomierze, chorągiewki. Jeśli szkoła nie dysponuje bieżnią lekkoatletyczną, należy odmierzyć na równym, płaskim i twardym podłożu zamknięty tor do biegania i dokładnie wyznaczyć pokonywane dystanse.</p>	<p>Badany na komendę: "na miejsca" staje w pozycji wykroczonej przed linią startową (start wysoki) i na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie.</p> <p>Należy wykonywać próbę w butach sportowych bez kołców. Trasa winna być płaska i w dobrym stanie. Przed próbą należy przeprowadzić kilka „treningów” (zajęć zapoznawczych) w celu odpowiedniego przygotowania biorących w niej udział do określonego wysiłku oraz poznania przez nich własnych możliwości (rozłożenie sił, tempo biegu).</p> <p>Dobrze jest próby te przeprowadzić przed testem Coopera.</p>	<p>Uzyskany czas biegu zapisuje się z dokładnością do 1 s.</p>
4. SIŁA ŚCISKU DŁONI – - pole 22 karty badań – próbę wykonuje się 2 razy		
<p>Dynamometr dostarczony przez organizatorów.</p>	<p>Badany obejmuje dynamometr wygodnie tak, aby palce i dłoń przylegały doń ściśle. Następnie opuszcza rękę wzdłuż tułowia i w pewnej odległości od ciała (tak, aby ani łokieć ani dłoń nie dotykały ciała) ścisną dynamometr z maksymalną siłą. W czasie wykonywania tej próby, badany stoi w małym rozkroku a druga ręka jest opuszczona swobodnie.</p> <p>UWAGA! Badany wykonuje dwie próby ręką silniejszą.</p>	<p>Rezultat odczytujemy z dokładnością wyświetlaną przez ekran dynamometru. Zapisujemy lepszy wynik.</p>
5a. ZWIS NA UGIĘTYCH RĘKACH - pole 24 karty badań – próbę wykonuje się 1 raz		
<p>Drażek poziomy umocowany na wysokości 30-40 cm powyżej wysokości ciała badanego. Czasomierz. Materac do lądowania (zeskoku). Magnezja, kreda lub talk.</p>	<p>Badany staje na niskim krześle bądź stołku pod drażkiem. Lekko uginając nogi w kolanach, chwyta go oburącz, nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, na szerokość barków – tak, aby broda znajdowała się powyżej drażka. Po sygnale gotowości do wykonania próby nauczyciel lub współwiczający odsuwana na bok krzesło a badany rozpoczyna samodzielny zwis na ugiętych rękach. Wtedy też uruchamiany jest stoper. Próba kończy się, kiedy oczy badanego znajdują się poniżej drażka. Próbę należy przeprowadzić boszo.</p>	<p>Czas zwisu z dokładnością do 0,1 sekundy.</p>

Sprzęt i pomoce	Sposób wykonania	Wynik, miara próby:
5b. PODCIĄGANIE W ZWISIE, chłopcy 12 lat i starsi - pole 32 karty badań – próbę wykonuje się 1 raz		
<p>Drażek umieszczony poziomo i na takiej wysokości, aby najwyższy z badanych mógł wykonać zwis bez dotykania stopami podłogi. Tabet lub krzesło. Czasomierz. Materac do lądowania (zeskoku). Magnezja, kreda lub talk.</p>	<p>Badany chwytą drażek nachwytem na szerokości barków (z podskoku lub taboretu) i wykonuje zwis na wyprostowanych rękach. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drażkiem, po czym powraca do zwisu. Czynność tę powtarza bez przerwy tyle razy, ile może. Próbę należy przeprowadzić boso.</p> <p>UWAGA! Próba jest zakończona wtedy, kiedy badany pozostaje w zwisie dłużej niż 2 sekundy i mimo dwukrotnych wysiłków nie może unieść brody ponad drażek, lub w czasie próby macha nogami.</p>	<p>Wpisujemy liczbę podciągnięć (broda nad drażkiem).</p>
6. BIEG WAHADŁOWY 4 x 10 m Z PRZENOSZENIEM KLOCKÓW - pole 30 karty badań – próbę wykonuje się 2 razy		
<p>Czasomierz, dwa klocki drewniane lub kartonowe o wymiarach 5 x 5 x 5 cm, przygotowana bieżnia z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 m, na których znajdują się oznaczone wyraźnie półkola o promieniu 50 cm.</p>	<p>Badany ustawiony w pozycji wykroczonej (start wysoki) w półkolu przed linią A oczekuje na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiego półkola znajdującego się na linii B. W półkolu tym leżą dwa klocki. Wykonujący próbę podnosi jeden klocek, biegnie z nim z powrotem do linii startu, kładzie klocek w półkolu A, biegnie znów do półkola B i podnosi drugi klocek, który przenosi i kładzie w półkolu A. Gdy klocek będzie wrzucony, a nie położony do półkola, próbę uznajemy za nieważną i należy ją powtórzyć.</p> <p>UWAGA! Buty i podłóżę, na jakim przeprowadzamy próbę, nie mogą być śliskie.</p> 	<p>Z dwóch pomiarów notujemy lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.</p>
7. SIADY Z LEŻENIA TYŁEM W CZASIE 30 s. - pole 23 karty badań – próbę wykonuje się 1 raz		
<p>Czasomierz, twarde materac lub gruba karimata.</p>	<p>Badany kładzie się na plecach na twardej materacu tak, aby nogi były ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, a stopy rozstawione na odległość około 30 cm. Ręce splecione palcami kładzie na karku. Partner klęka między rozstawionymi stopami leżącego i przyciska je, aby dotykały całą podeszwą maty. Na uzgodniony sygnał badany przechodzi do siadu i dotyka łokciami kolan, a następnie natychmiast (bez żadnej przerwy) powraca do leżenia na plecach i znowu wykonuje siad. Czynność tę powtarza tak szybko, jak może, w czasie 30 sekund.</p> <p>UWAGA! Badani ćwiczą parami. Po wykonaniu zadania przez pierwszego badanego następuje zmiana ról. <u>Przy każdym powrocie do leżenia trzeba dotknąć splecionymi dłońmi podłóżę.</u> Używanie łokci do odpychania się od maty jest niedozwolone. Badany winien ćwiczyć bez przerwy, lecz przerwa w ćwiczeniu nie powoduje unieważnienia próby.</p>	<p>Na komendę start nauczyciel głośno liczy wykonywane skłony.</p> <p>Notujemy liczbę wykonanych skłonów.</p>
8. SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD W STANIU - pole 28 karty badań – próbę wykonuje się 2 razy		
<p>Skrzynia do pomiaru gibkości przesłana przez organizatorów, ustawiona tak, że jej miara centymetrowa jest prostopadła do podłogi.</p>	<p>Badany staje na skrzyni, tak by palce stóp znalazły się tuż przy ścianie ze znajdującą się po drugiej stronie miarą centymetrową. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji, badany wykonuje skłon w przód tak, aby nie stracić równowagi i dosięgnąć wyprostowanymi palcami dłoni jak najniżej. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez 2-3 sekundy. Próba jest nieważna, jeżeli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych. Niedozwolone są także wszelkie gwałtowne ruchy w czasie skłonu, czy jego pogłębianie.</p>	<p>Wynik próby odczytujemy z miary centymetrowej. Zapisywany jest lepszy z dwóch rezultatów.</p>