Zestaw prób sprawności

i tabela punktów wchodzących w skład MTSF został opisany poniżej

MIEDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

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 prób

1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg)
a) wykonanie
Testowany staje za linia, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.
b) pomiar
Skok mierzony w cm, wykonuje sie dwukrotnie. Liczy sie wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linia skoku a ostatnim śladem piet.
c) uwagi
Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.
d) sprzęt i pomoce
Piaskownica lub 2 materace, 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 katem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały sie 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.
3.1. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rak i barków (kobiety/dziewczęta):
a) wykonanie
Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa Na sygnał "start" zaczyna

się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.
b) pomiar
Próba wykonywana jest I raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund w 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.
d) sprzęt i pomoce
drążek lub poręcze, krzesło.

3.2. Podciąganie na drążku próba siły rak i barków (mężczyźni/chłopcy):

a) wykonanie
Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości
barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.
b) pomiar
Próba wykonana jest I raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu.
c) uwagi
Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższa. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.
d) sprzęt i pomoce
drążek lub poręcze, taboret.

4. Bieg zwinnościowy:

a) wykonanie
Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linie startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.
b) pomiar
Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy sie lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s Próba zostaje zakończona z chwila, gdy drugi klocek znajduje sie w półkolu.
c) uwagi
Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.
d) sprzęt i pomoce
czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

5. 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
Sztywna podziałka jest tak umocowana, _e jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnia 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 przyruchów.
d) sprzęt i pomoce
podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

6. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej

a) wykonanie
Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykroczna za linia startowa 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.

7. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie
Badany ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.
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, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.
d) sprzęt i pomoce
dynamometr dłoniowy, lista badanych.

8. 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 linia startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.
b) pomiar
Czas mierzy się z dokładnością do I 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

MTSF - tabela punktacyjna wiek 13 lat

DZIEWCZĘTA **13 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	245	138				42	
99						8,3		
98		244						
97			140			8,4		
96	6,4	243		43				26
95						8,5	41	
94		242	142					
93		241				8,6		
92	6,5	240						
91		239	144	42		8,7		
90		238					40	25
89	6,6	237				8,8		
88		236	146					
87		235		41		8,9		
86	6,7	234					39	
85		233	148			9,0		
84		231		40				24
83	6,8	229				9,1	38	
82		227	150	39		9,2		
81	6,9	225				9,3		
80		223		38	60	9,4	37	
79	7,0	221	152		58	9,5		23
78		219	153	37	56	9,6	36	
77	7,1	217	154		52	9,7		
76		215	156	36	49	9,8	35	
75	7,2	213	158		47	9,9		22
74	7,3	211	160	35	45	10,0	34	
73	7,4	209	162		43	10,1		

72		207	164	34	41	10,2	33	21
71	7,5	205	166		39	10,4		
70	7,6	203	168	33	37	10,5	32	20
69		201	171		35	10,6		19
68	7,7	198	175	32	33	10,7	31	
67	7,8	197	179		32	10,8		18
66		195	182	31	31	10,9	30	17
65	7,9	193	186		29	11,0		
64		191	190	30	27	11,1	29	16
63	8,0	189	194		25	11,2		15
62		187	197	29	24	11,4	28	
61	8,1	185	201		23	11,5		14
60		182	205	28	21	11,6	27	
59	8,2	180	209		20	11,7		13
58	8,3	178	212	27	19	11,8	26	12
57		176	216		17	11,9		
56	8,4	174	220	26	15	12,0	25	11
55	8,5	172	223		12	12,1		10
54	8,6	170	227	25	11	12,2	24	
53		168	231		10	12,4		9
52	8,7	166	235	24	9	12,5	23	
51	8,8	163	239		8	12,6		8
50	8,9	161	242	23	7	12,7	22	7
49	9,0	159	246		6	12,8		
48	9,1	157	250	22	4	12,9	21	6
47		155	254		3	13,0		5
46	9,2	153	257	21	1	13,2	20	4
45	9,3	151	261			13,3		
44	9,4	149	265	20		13,,4	19	3
43		147	268			13,5		2
42	9,5	145	272	19		13,6	18	
41	9,6	143	276			13,7		1
40	9,7	141	280	18		13,9	17	0
39	9,8	139	284			14,0		- 1

38		137	288	17		14,1	16	
37	9,9	135	292			14,2		- 2
36	10,0	133	296	16		14,3	15	- 3
35	10,1	130	300			14,4		
34		127	304	15		14,6	14	- 4
33	10,2	125	307			14,7		- 5
32	10,3	123	311	14		14,8	13	
31	10,4	121	315			14,9		- 6
30	10,5	119	319	13		15,0	12	- 7
29	10,6	117	323			15,1		- 8
28	10,7	115	327	12		15,2	11	
27		113	331			15,3		- 9
26	11,0	111	335	10		15,4	10	- 10
25		109	339			15,5		
24	11,3	107	343	9		15,6	9	- 11
23		105	347			15,7		- 12
22	11,6	103	351	8		15,8	8	
21		101	355			15,9		- 13
20	11,9		359	7				- 14
19		98	362			16,0	7	
18	12,2		365					- 15
17		95	368	6		16,1		- 16
16	12,3		371				6	
15		92	374			16,2		- 17
14	12,4		377	5				
13		89	380			16,,3	5	- 18
12	12,5	88	383					
11		87	385			16,4		- 19
10	12,6	86	387	4			4	
9		85	389					- 20
8	12,7	84	390			16,5		
7		83					3	- 21
6	12,8	82	391					
5		81		3		16,6		- 22

4	12,9	80	392				2	
3		79	393					- 23
2	13,0	78				16,7		
1		77						- 24

CHŁOPCY **13 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			167		19			29
99		260		56		8,2	42	
98			168					
97	5,6	259			18			
96			169					
95		258						28
94	5,7		170	55	17	8,3	41	
93		257						
92			171					
91	5,8	256			16			27
90			172	54			40	
89		255	173			8,4		
88	5,9	254	174		15			
87		253	175					26
86	6,0	252	177	53			39	
85			179		14	8,5		
84	6,1	249	180					25
83			182	52				
82	6,2	246	183		13	8,6	38	24
81			185	51				
80	6,3	243	186			8,7		23
79		241	187	50	12	8,8		22
78	6,4	239	188			8,9	37	
77		237	190	49		9,0		21
76	6,5	235	192		11	9,1		20

75		233	194	48		9,2		
74	6,6	231	195			9,3	36	19
73		229	196	47	10	9,4		18
72	6,7	227	198	46		9,5		
71		225	200	45		9,6	35	17
70	6,8	223	202	44	9	9,7		16
69	6,9	221	204	43		9,8		
68	7,0	219	206	42		9,9	34	15
67	7,1	216	209	41	8	10,0		14
66	7,2	214	212	40		10,1	33	13
65		212	215	39		10,3		
64	7,3	209	217	38	7	10,4	32	12
63	7,4	207	220			10,5		11
62	7,5	205	224	37		10,6	31	
61	7,6	202	228	36	6	10,7		10
60	7,7	200	231	35		10,8	30	9
59		198	235			11,0		
58	7,8	195	239	34	5	11,1	29	8
57	7,9	193	242	33		11,2		7
56	8,0	191	246	32		11,3	28	
55	8,1	189	250			11,4		6
54	8,2	186	254	31	4	11,5	27	5
53		184	258	30		11,7		4
52	8,3	182	262	29		11,8	26	
51	8,4	179	266			11,9		3
50	8,5	177	270	28	3	12,0	25	2
49	8,6	175	274	27		12,1		
48	8,7	172	277	26		12,2	24	1
47		170	281			12,3		0
46	8,8	168	285	25	2	12,5	23	
45	8,9	165	289	24		12,6		-1
44	9,0	163	293	23		12,7	22	-2
43	9,1	161	297			12,8		
42	9,2	158	301	22	1	12,9	21	-3

41	9,3	156	305	21		13,0		-4
40		154	309	20		13,2	20	
39	9,4	151	313			13,3		-5
38	9,5	149	317	19		13,4	19	-6
37	9,6	147	321	18		13,5		
36	9,7	144	325	17		13,6	18	-7
35	9,8	142	329			13,7		-8
34		140	333	16		13,9	17	-9
33	9,9	137	337	15		14,0		
32	10,0	135	341	14		14,1	16	-10
31	10,1	133	344			14,2		-11
30		130	346	13		14,3	15	
29	10,2	128	349	12		14,4		-12
28		126	351	11		14,5	14	-13
27	10,3	124	354			14,6		-14
26		122	356	10		14,7	13	
25	10,4	120	358	9		14,8		-15
24		118	360	8		14,9	12	
23	10,5	116	362	7		15,0		-16
22		114	364	6		15,1	11	-17
21	10,6	112	366			15,2		-18
20		111	368	5		15,3		
19	10,7	110	370			15,4	10	-19
18		109	372			15,5		
17		108	374	4		15,6		-20
16	10,8	107	376			15,7	9	
15		106	377			15,8		-21
14		105	378					
13	10,9	104	379	3		15,9	8	-22
12		103	380					
11		102	381			16,0		-23
10	11,0	101	382				7	
9		100	383			16,1		-24
8		99	384	2				

7		98	385			16,2	6	-25
6	11,1		386					
5		97	387			16,3		-26
4							5	
3		96	388			16,4		-27
2	11,2			1				
1		95	389			16,5	4	-28

DZIEWCZĘTA **16 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1					8,2		
99		249	131	48			41	
98						8,3		
97	6,2							
96		248	133			8,4		27
95								
94	6,3	247		47		8,5	40	
93			135					
92		246				8,6		
91	6,4							
90		245	137	46		8,7	39	
89		244						26
88	6,5	243				8,8		
87		242	139	45			38	
86		241				8,9		
85	6,6			44				
84		238	141			9,0	37	
83				43				25
82	6,7	235				9,1		
81			143	42		9,2	36	
80	6,8	232	144		60	9,3		
79		230	145	41	58	9,4		
78	6,9	228	146		56	9,5	35	24
77		226	147	40	54	9,6		
76	7,0	224	148		52	9,7		
75		222	150	39	50	9,8	34	
74	7,1	220	153		48	9,9		23
73		217	156	38	46	10,0	33	
72	7,2	215	159		44	10,1		
71		213	162	37	42	10,2	32	22

70	7,3	211	166		41	10,3		
69	7,4	209	170	36	39	10,4	31	
68	7,5	206	174		37	10,5		21
67		204	178	35	36	10,6	30	
66	7,6	202	182		34	10,7		20
65	7,7	200	186	34	32	10,8	29	
64	7,8	198	190		31	11,0		19
63		195	194	33	30	11,1	28	18
62	7,9	193	198		28	11,2		
61	8,0	191	202	32	27	11,3	27	17
60		189	206		25	11,4		
59	8,1	187	210	31	23	11,5	26	16
58	8,2	184	213		22	11,7		15
57	8,3	182	216	30	21	11,8	25	
56		180	220		20	11,9		14
55	8,4	178	223	29	19	12,0	24	13
54	8,5	176	226		17	12,1		
53	8,6	173	230	28	15	12,2	23	12
52	8,7	171	233		14	12,4		
51		169	236	27	12	12,5	22	11
50	8,8	167	239		11	12,6		10
49		165	243	26	9	12,7	21	
48	8,9	163	246		7	12,8		9
47	9,0	161	250	25	5	13,0	20	8
46	9,1	159	253		4	13,1		
45	9,2	157	256	24	3	13,2	19	7
44		154	260		2	13,3		6
43	9,3	152	263	23	1	13,4	18	
42	9,4	150	266			13,5		5
41	9,5	148	270	22		13,7	17	4
40		146	273			13,8		3
39	9,6	144	277	21		13,9	16	
38	9,7	142	281			14,0		2
37	9,8	140	285	20		14,1	15	1

36		137	289			14,3		
35	9,9	135	293	19		14,4	14	0
34	10,0	133	297			14,5		- 1
33	10,1	131	301	18		14,6	13	
32	10,2	129	305			14,7		- 2
31	10,3	127	309	17		14,8	12	- 3
30	10,4	125	313			15,0		
29	10,5	123	317	16		15,1	11	- 4
28	10,6	121	321			15,2		- 5
27		119	325	15		15,3	10	- 6
26	10,9	117	329			15,4		
25		115	333	14		15,6	9	- 7
24	11,2	113	337			15,7		- 8
23		111	341	13		15,8	8	
22	11,5	109	345					- 9
21		107	349	12		15,9	7	- 10
20	11,8		353					
19		104	356			16,0		- 11
18	12,1		359	11			6	- 12
17		101	362					
16	12,2		365			16,1		- 13
15		98	368					
14	12,3		371	10			5	- 14
13		95	374			16,2		
12	12,4	94	377					- 15
11		93	379					
10	12,5	92	381				4	- 16
9		91	383	9		16,3		
8	12,6	90	384					- 17
7		89						
6	12,7	88	385				3	- 18
5		87				16,4		
4	12,8	86	386					- 19
3		85		8				

2	12,9	84	387					- 20
1		83				16,5	2	

CHŁOPCY **16 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		304				7,0		34
99			141				45	
98		303		75	22	7,1		
97	5,4		142					
96		302				7,2		
95					21			
94		301	144			7,3	44	33
93		300		74				
92	5,5	299	147		20	7,4		
91		298						
90		297	150			7,5	43	
89		296		73	19			32
88	5,6	295	153			7,6		
87			154				42	
86		292	155	72	18	7,7		
85	5,7		156			7,8		31
84		289	157			7,9	41	
83			158	71	17	8,0		
82	5,8	286	159			8,1		30
81			160	70		8,2	40	
80	5,9	283	161		16	8,3		29
79			162	69		8,4	39	
78	6,0	280	163	68		8,5		28
77		278	164	67	15	8,6	38	27
76	6,1	276	166	66		8,7		26
75		274	168	65		8,8	37	
74	6,2	271	170	64	14	8,9		25

73		269	172	63		9,0	36	24
72	6,3	266	174	62		9,1		23
71		264	176	61	13	9,2		
70	6,4	261	178			9,3	35	22
69		259	180	60		9,4		21
68	6,5	256	183	59	12	9,5	34	
67		254	185	58		9,6		20
66	6,6	252	188	57		9,7	33	19
65		249	191	56	11	9,8		
64	6,7	247	194	55		9,9	32	18
63		244	197	54		10,0		17
62	6,8	242	201		10	10,1	31	
61	6,9	239	204	53		10,2		16
60	7,0	237	207	52		10,3		15
59		234	210	51	9	10,4	30	14
58	7,1	232	213	50				13
57		230	216	49		10,5	29	
56	7,2	227	219	48	8	10,6		12
55		225	222	47		10,7	28	11
54	7,3	222	225			10,8		10
53	7,4	220	229	46	7	10,9	27	9
52	7,5	217	232	45		11,0		
51		215	235	44	6	11,1	26	8
50	7,6	212	238	43		11,2		7
49	7,7	210	241	42	5	11,3	25	6
48		208	244	41		11,4		
47	7,8	205	247	40		11,5	24	5
46	7,9	203	250	39	4	11,6		4
45		200	254			11,7	23	3
44	8,0	198	257	38		11,8		
43		196	260	37	3	11,9	22	2
42	8,1	193	263	36		12,0		1
41	8,2	191	266	35		12,1	21	0
40		188	269	34	2	12,2		

39	8,3	186	273	33		12,3	20	- 1
38	8,4	184	276	32		12,4		- 2
37		181	280		1	12,5	19	- 3
36	8,5	179	283	31		12,6		
35	8,6	176	287	30		12,7	18	- 4
34		174	290	29		12,8		- 5
33	8,7	172	294	28		12,9		- 6
32	8,8	169	297	27		13,0	17	
31	8,9	167	301	26		13,1		- 7
30	9,0	164	305	25		13,2	16	- 8
29	9,1	162	308			13,3		- 9
28	9,2	160	311	24		13,4	15	- 10
27	9,3	157	313	23		13,5		
26	9,4	155	316	22		13,6	14	- 11
25	9,5	152	318	21		13,7		- 12
24	9,6	150	320	20		13,8	13	- 13
23	9,7	148	322	19		13,9		
22		146	324	18		14,0	12	- 14
21	9,8	144	326	17		14,1		- 15
20		142	328			14,2		- 16
19	9,9	140	330	16		14,3	11	- 17
18		139	332			14,4		
17		138	334			14,5		- 18
16	10,0	137	336	15		14,6	10	- 19
15		136	338			14,7		
14		135	340			14,8		- 20
13	10,1	134	342			14,9	9	
12		133	344	14		15,0		- 21
11		132	346			15,1		
10	10,2	131	348			15,2		- 22
9		130				15,3	8	
8		129	351			15,4		- 23
7	10,3	128		13		15,5		
6		127	354			15,6		- 24

5						15,7	7	
4	10,4	126	357			15,8		- 25
3						15,9		
2		125						- 26
1	10,5			12		16,0	6	

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I SELEKCYJNEJ NA PODSTAWIE PROGRAMU SZKOLENIA W LEKKIEJ ATLETYCE

opracowany przez dział Edukacji PZLA pod kierunkiem dr Marka Fostiaka

dla młodzieży szkolnej w wieku 11-13 lat (etap ukierunkowany)

oraz dla młodzieży szkolnej w wieku 16-17 lat (etap specjalny – wstępny)

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, aby do naboru stosować wybrane próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej wg. poniższych zasad:

Tabela 1. Próby sprawności dla kl. VII SP

		sprint	wytrzymałość	skoki	rzuty
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 pkt.

Tabela 3. Próby sprawności dla kl. I LA (kolor biały)

		sprint	**wytrz.**	**skoki**	**rzuty**
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				
5	zwis/podciąganie				
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

Tabela 4. Wartości punktowe

Sprawność	**Suma punktów**	
wybitna	480	
wysoka	420	479
średnia	360	419
niska	300	359
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: 360