**Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)**

W tym teście brane jest pod uwagę sześć prób:

1. Bieg na 50 metrów – szybkość;
2. Skok w dal z miejsca – moc;
3. Bieg zwinnościowy (4 x 10 m);
4. Siady z leżenia tyłem – siła mięśni brzucha;
5. Rzut piłką na odległość

***Ad. 1.***

***Bieg 50 m – próba szybkości:***

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. 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- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;

***Ad. 2.***

***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 do piaskownicy lub na materac;

b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;

c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

***Ad. 3.***

***Bieg zwinnościowy (4x10m):***

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

***Ad. 4.***

***Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:***

a) wykonanie- badany leży na materacu 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, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

***Ad. 5.***

***Rzut piłką na odległość.***

Wykonanie- badany stoi na linii i jego zadaniem jest jak najdalej rzucenie piłki jednorącz nie przekraczając wskazanej linii. Odległość mierzona jest w miejscu upadku piłki czyli dotknięcia podłoża/parkietu. Próbę wykonujemy 2 razy. Dłuższa odległość brana jest pod uwagę.