



PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ LEKKA ATLETYKA

(opracowane na podstawie warunków ustalonych przez Polski Związek Lekkiej Atletyki)





POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

Członek International Association of Athletics Federations

01-612 Warszawa, ul. Mysłowicka 4

www.pzla.pl; e-mail: pzla@pzla.pl

Sekretariat: 22 896 02 07, Szkolenie: 22 896 03 07, Księgowość: 22 896 02 08, Media i marketing: 22 896 02 10.

NIP: 118-09-85-758

Konto bankowe: PEKAO SA O/ Warszawa:71 1240 6003 1111 0000 4943 2143

Rok zał. 1919

Warszawa, 27 stycznia 2016

wg. rozdzielnika

Na podstawie Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2015 r. pz. 2156 oraz z 2016 r. poz. 35) dotyczącego 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:

1. Szkoły Podstawowe oraz Gimnazja 5 prób (kolor biały)

		sprint	wytrż.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				
4	dynamometr	x	x	x	x
5	zwis/podciąganie	x	x	x	x
6	4x10m	x	x	x	x
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

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

Dolna granica kwalifikacji: 300

2. Szkoły ponadgimnazjalne 6 prób (kolor biały)

		sprint	wytrż.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				x
4	dynamometr	x	x	x	
5	zwis/podciąganie				
6	4x10m	x	x	x	x
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

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

Dolna granica kwalifikacji: 360 pkt.

Piotr Długosielski

Sekretarz Generalny PZLA



Sponsor Generalny Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

www.orlen.pl

Kryteria rekrutacji Liceum Sportowego

do I klasy lekkoatletycznej

Rekrutacja do Liceum sportowego opiera się na wytycznych Polskiego Związku Lekkiej Atletyki - Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej (MTSF)

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne, z których PZLA wybrał 6 najbardziej przydatnych w ocenie zdolności motorycznych, niezbędnych w lekkiej atletyce. Są to:

- szybkość,
- skoczność,
- wytrzymałość (z wyjątkiem kandydatów do grupy rzutów),
- siła dłoni (tylko dla kandydatów do grupy rzutów),
- siła rąk i barków,
- siła mięśni brzucha,
- gibkość.

Liczba punktów uzyskanych w MTSF przeliczana jest na punkty rekrutacyjne do I klasy liceum (max. 200 pkt).

Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Każdy kandydat zostanie poinformowany o sposobie przeprowadzenia próby przed jej wykonaniem.

Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną przed 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;

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

a) wykonanie- testowany staje przed linią, po czym z odbicia obunóż wykonuje jak najdłuższy skok w dal na materac lub parkiet, lądując do przysiadu;

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

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

1000 m- dla chłopców;

800 m- dla dziewcząt;

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje przed linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiednim tempem do linii mety;

b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie - badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia, ręka swobodnie opuszczona wzdłuż tułowia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;

b) pomiar - siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;

5. Ugięcia rąk w zwisie/zwis na drążku - próba siły rąk i barków:

Uginanie rąk w zwisie (podciąganie) - dla chłopców;

a) wykonanie – badany chwytą drążek podchwytym lub nachwytem na szerokość barków (z podskoku lub z podwyższenia) następnie wykonuje zwis - na sygnał podciąga ciało tak wysoko, by broda znalazła się nad drążkiem - powraca do zwisu, w którym nie może pozostać dłużej niż 2 sekundy.

b) pomiar – liczy się pełne podciągnięcia

Zwis na drążku - dla dziewcząt;

a) wykonanie - z podstawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

b) pomiar - próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

6. 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. Testowany zahacza nogi o szczebelek drabinki. 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;

7. Skłon tułowia w przód - gibkość:

a) wykonanie - badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce nie uginając kolan.

b) pomiar - próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

MTSF - tabela punktacyjna wiek 16 lat

DZIEWCZĘTA 16 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	liczba	cm
100	6,1						
99		249	131	48		41	
98							
97	6,2						
96		248	133				27
95							
94	6,3	247		47		40	
93			135				
92		246					
91	6,4						
90		245	137	46		39	
89		244					26
88	6,5	243					
87		242	139	45		38	
86		241					
85	6,6			44			
84		238	141			37	
83				43			25
82	6,7	235					
81			143	42		36	
80	6,8	232	144		60		
79		230	145	41	58		
78	6,9	228	146		56	35	24
77		226	147	40	54		
76	7,0	224	148		52		
75		222	150	39	50	34	
74	7,1	220	153		48		23
73		217	156	38	46	33	

72	7,2	215	159		44		
71		213	162	37	42	32	22
70	7,3	211	166		41		
69	7,4	209	170	36	39	31	
68	7,5	206	174		37		21
67		204	178	35	36	30	
66	7,6	202	182		34		20
65	7,7	200	186	34	32	29	
64	7,8	198	190		31		19
63		195	194	33	30	28	18
62	7,9	193	198		28		
61	8,0	191	202	32	27	27	17
60		189	206		25		
59	8,1	187	210	31	23	26	16
58	8,2	184	213		22		15
57	8,3	182	216	30	21	25	
56		180	220		20		14
55	8,4	178	223	29	19	24	13
54	8,5	176	226		17		
53	8,6	173	230	28	15	23	12
52	8,7	171	233		14		
51		169	236	27	12	22	11
50	8,8	167	239		11		10
49		165	243	26	9	21	
48	8,9	163	246		7		9
47	9,0	161	250	25	5	20	8
46	9,1	159	253		4		
45	9,2	157	256	24	3	19	7
44		154	260		2		6
43	9,3	152	263	23	1	18	
42	9,4	150	266				5
41	9,5	148	270	22		17	4
40		146	273				3
39	9,6	144	277	21		16	
38	9,7	142	281				2
37	9,8	140	285	20		15	1
36		137	289				

35	9,9	135	293	19		14	0
34	10,0	133	297				- 1
33	10,1	131	301	18		13	
32	10,2	129	305				- 2
31	10,3	127	309	17		12	- 3
30	10,4	125	313				
29	10,5	123	317	16		11	- 4
28	10,6	121	321				- 5
27		119	325	15		10	- 6
26	10,9	117	329				
25		115	333	14		9	- 7
24	11,2	113	337				- 8
23		111	341	13		8	
22	11,5	109	345				- 9
21		107	349	12		7	- 10
20	11,8		353				
19		104	356				- 11
18	12,1		359	11		6	- 12
17		101	362				
16	12,2		365				- 13
15		98	368				
14	12,3		371	10		5	- 14
13		95	374				
12	12,4	94	377				- 15
11		93	379				
10	12,5	92	381			4	- 16
9		91	383	9			
8	12,6	90	384				- 17
7		89					
6	12,7	88	385			3	- 18
5		87					
4	12,8	86	386				- 19
3		85		8			
2	12,9	84	387				- 20
1		83				2	

MTSF - tabela punktacyjna wiek 16 lat

CHŁOPCY 16 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Uginanie ramion w zwisie	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	liczba	liczba	cm
100		304					34
99			141			45	
98		303		75	22		
97	5,4		142				
96		302					
95					21		
94		301	144			44	33
93		300		74			
92	5,5	299	147		20		
91		298					
90		297	150			43	
89		296		73	19		32
88	5,6	295	153				
87			154			42	
86		292	155	72	18		
85	5,7		156				31
84		289	157			41	
83			158	71	17		
82	5,8	286	159				30
81			160	70		40	
80	5,9	283	161		16		29
79			162	69		39	
78	6,0	280	163	68			28
77		278	164	67	15	38	27
76	6,1	276	166	66			26
75		274	168	65		37	
74	6,2	271	170	64	14		25
73		269	172	63		36	24
72	6,3	266	174	62			23

71		264	176	61	13		
70	6,4	261	178			35	22
69		259	180	60			21
68	6,5	256	183	59	12	34	
67		254	185	58			20
66	6,6	252	188	57		33	19
65		249	191	56	11		
64	6,7	247	194	55		32	18
63		244	197	54			17
62	6,8	242	201		10	31	
61	6,9	239	204	53			16
60	7,0	237	207	52			15
59		234	210	51	9	30	14
58	7,1	232	213	50			13
57		230	216	49		29	
56	7,2	227	219	48	8		12
55		225	222	47		28	11
54	7,3	222	225				10
53	7,4	220	229	46	7	27	9
52	7,5	217	232	45			
51		215	235	44	6	26	8
50	7,6	212	238	43			7
49	7,7	210	241	42	5	25	6
48		208	244	41			
47	7,8	205	247	40		24	5
46	7,9	203	250	39	4		4
45		200	254			23	3
44	8,0	198	257	38			
43		196	260	37	3	22	2
42	8,1	193	263	36			1
41	8,2	191	266	35		21	0
40		188	269	34	2		
39	8,3	186	273	33		20	- 1
38	8,4	184	276	32			- 2
37		181	280		1	19	- 3
36	8,5	179	283	31			
35	8,6	176	287	30		18	- 4

34		174	290	29			- 5
33	8,7	172	294	28			- 6
32	8,8	169	297	27		17	
31	8,9	167	301	26			- 7
30	9,0	164	305	25		16	- 8
29	9,1	162	308				- 9
28	9,2	160	311	24		15	- 10
27	9,3	157	313	23			
26	9,4	155	316	22		14	- 11
25	9,5	152	318	21			- 12
24	9,6	150	320	20		13	- 13
23	9,7	148	322	19			
22		146	324	18		12	- 14
21	9,8	144	326	17			- 15
20		142	328				- 16
19	9,9	140	330	16		11	- 17
18		139	332				
17		138	334				- 18
16	10,0	137	336	15		10	- 19
15		136	338				
14		135	340				- 20
13	10,1	134	342			9	
12		133	344	14			- 21
11		132	346				
10	10,2	131	348				- 22
9		130				8	
8		129	351				- 23
7	10,3	128		13			
6		127	354				- 24
5						7	
4	10,4	126	357				- 25
3							
2		125					- 26
1	10,5			12		6	

**Tabela przeliczeniowa punktów MTSF na punkty rekrutacyjne do klasy I
lekkoatletycznej Liceum Sportowego w Dąbrowie Górniczej**

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)	Punkty rekrutacyjne
460	200
458	199
456	198
454	197
452	196
450	195
448	194
446	193
444	192
442	191
440	190
438	189
436	188
434	187
432	186
430	185
428	184
426	183
424	182
422	181
420	180
418	179
416	178
414	177
412	176
410	175
408	174
406	173
404	172
402	171
400	170
398	169
396	168

394	167
392	166
390	165
388	164
386	163
384	162
382	161
380	160
378	159
376	158
374	157
372	156
370	155
368	154
366	153
364	152
362	151
360	150

Tabela punktowa – c.d.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)	Punkty rekrutacyjne
358	149
356	148
354	147
352	146
350	145
348	144
346	143
344	142
342	141
340	140
339	139
338	138
337	137
336	136
335	135

334	134
333	133
332	132
331	131
330	130
329	129
328	128
327	127
326	126
325	125
324	124
323	123
322	122
321	121
320	120
319	119
318	118
317	117
316	116
315	114
314	113
313	112
312	111
311	110
310	109
309	108
308	107
307	106
306	105
305	104
304	103
303	102
302	101
301	100

Tabela punktowa – c.d.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)	Punkty rekrutacyjne
300	99
299	98
298	97
297	96
296	95
295	94
294	93
293	92
292	91
291	90
290	89
289	88
288	87
287	86
286	85
285	84
284	83
283	82
282	81
281	80
280	79
279	78
278	77
277	76
276	75
275	74
274	73
273	72
272	71
271	70
270	69
269	68
268	67
267	66

266	65
265	64
264	63
263	62
262	61
261	60
260	59
259	58
258	57
257	56
256	55
255	54
254	53
253	52
252	51
251	50

Tabela punktowa – c.d.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)	Punkty rekrutacyjne
250	49
	48
249	47
	46
248	45
	44
247	43
	42
246	41
	40
245	39
	38
244	37
	36
243	35
	34

242	33
	32
241	31
	30
240	29
	28
239	27
	26
238	25
	24
237	23
	22
236	21
	20
235	19
	18
234	17
	16
233	15
	14
232	13
	12
231	11
	10
230	9
	8
229	7
	6
228	5
	4
227	3
	2
226	1
	0