**REGULAMIN TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH W NARCIARSTWIE ALPEJSKIM**

Młodzieżowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.:

• szybkość,

• skoczność,

• wytrzymałość,

• siła dłoni,

• siła rąk i barków,

• zwinność,

• siła mięśni brzucha,

• gibkość.

1. Opis sposobu wykonania prób:

**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;

**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;

**3. 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 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 przeprowadzić

w dobrych warunkach atmosferycznych;

**4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:**

a) wykonanie- badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować

się w przedłużeniu linii przedramienia. 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;

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, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna

koncentracja psychiczna;

**5. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:**

a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany 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 wytrzymanych sekund we

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;

**6. 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;

**7. 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;

**8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:**

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;

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

c) uwagi- sztywna 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 ruchów;

2. Poziom przygotowania kondycyjnego oceniany jest na podstawie uzyskanych wyników

zamienionych na wartości punktowe obliczone wg tabeli samoliczącej stanowiącej

załącznik do REGULAMINU TESTÓW.

WYNIK SPRAWNOŚĆ

> 480 15 wybitna

472 – 479 14 wysoka

464 – 471 13 wysoka

456 – 463 12 wysoka

448 – 455 11 wysoka

440 – 447 10 wysoka

432 – 439 9 wysoka

424 – 431 8 wysoka

416 – 423 7 wysoka

408 – 415 6 średnia

400 – 407 5 średnia

392 – 399 4 średnia

384 - 391 3 średnia

376 – 383 2 średnia

361 – 375 1 średnia

< 360 0 mierna