



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl



Polski Związek Szermierczy

**PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
POLSKIEGO ZWIĄZKU SZERMIERCZEGO
DOTYCZĄCA REKRUTACJI UCZNIÓW DO ODDZIAŁÓW
SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO I SZKÓŁ MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO.**

Polski Związek Szermierczy

Ul. Grójecka 65 a, 02-094 Warszawa, Tel/Fax: +48 22 827 28 25, e-mail: pzszerm@pzszerm.pl, www.pzszerm.pl

NIP: 525 – 14 – 08 – 089, REGON 000866403



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl

Zgodnie z programem szkolenia POLSKIEGO ZWIĄZKU SZERMIERCZEGO do oceny zdolności motorycznych ucznia stosujemy test **MTSF (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej)**. Wspomniany test składa się z ośmiu prób sprawności, w których można zdobyć łącznie 800 pkt. (8 prób x 100pkt). Uzyskane w teście wyniki wpisuje się do tabeli MTSF, która przelicza je na punkty.

Kandydat do LO SMS może uzyskać dodatkowe punkty za n/w wyniki sportowe:

- miejsca 1-64 w turniejach Pucharu Polski Juniorów Młodszych w szermierce,
- miejsca 1-64 w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w szermierce,
- miejsca 1-64 w punktacji końcowej Pucharu Polski Juniorów Młodszych w szermierce.
- miejsca 1-64 w Mistrzostwach Polski Młodzików

Sposób wyliczenia punktów naborowych:

- Progiem punktowym dla kandydata jest zdobycie 40 pkt. naborowych.
- Maksymalna liczba punktów naborowych jakie może zdobyć kandydat to 100 pkt. (64 pkt. MTSF + 36 pkt. wyniki sportowe).
- Za każdy 1 punkt zdobyty w MTSF uczeń dostaje 0,08 pkt. naborowego. Dla przykładu Jan Kowalski zdobył w MTSF 500 pkt. co daje mu 40 pkt. naborowych (500 pkt. x 0,08).

Punkty naborowe za wyniki sportowe:

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży (indywidualnie)

| Miejsca | Punkty |
|---------|--------|
| 1-3 | 36 |
| 5-8 | 28 |
| 9-16 | 20 |
| 17-32 | 15 |
| 33-42 | 10 |

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży (drużynowo)

| Miejsca | Punkty |
|---------|--------|
| 1-2 | 28 |
| 3-4 | 20 |
| 5-8 | 15 |
| 9-12 | 10 |

Punktacja końcowa Pucharu Polski juniorów młodszych

| Miejsca | Punkty |
|---------|--------|
| 1-3 | 36 |
| 5-8 | 28 |
| 9-16 | 20 |
| 17-32 | 15 |
| 33-64 | 10 |



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl

Puchar Polski juniorów młodszych

| Miejsca | Punkty |
|---------|--------|
| 1-3 | 34 |
| 5-8 | 26 |
| 9-16 | 18 |
| 17-32 | 12 |
| 33-64 | 8 |

Mistrzostwa Polski Młodzików (indywidualnie)

| Miejsca | Punkty |
|---------|--------|
| 1-3 | 28 |
| 5-8 | 20 |
| 9-16 | 15 |
| 17-32 | 10 |
| 33-64 | 5 |

Mistrzostwa Polski Młodzików (drużynowo)

| Miejsca | Punkty |
|---------|--------|
| 1-2 | 20 |
| 3-4 | 15 |
| 5-8 | 10 |
| 9-16 | 5 |

Do punktacji naborowej zaliczany jest jeden najlepszy wynik.

Opis sposobu wykonania poszczególnych prób (Test MTSF):

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;

d) *sprzęt i pomoce*- stoper, lista badanych.

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;

d) *sprzęt i pomoce*- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl

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;

d) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

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;

d) sprzęt i pomoce- dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

5. Próba siły rąk i barków:

5.1. Wytrzymanie w zwisie na drążku (kobiety/dziewczęta):

a) wykonanie- z przystawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. 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 jeden raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badana wykonywała próbę w pełnym zwisie;

d) sprzęt i pomoce- drążek lub poręcz, krzesło lub taboret.

5.2. Podciąganie na drążku (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 jeden 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 dłuższą. 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;



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl

d) *sprzęt i pomoce*- drążek lub poręcz, krzesło lub taboret.

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;

d) *sprzęt i pomoce*- stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

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;

d) *sprzęt i pomoce*- materac, stoper, lista badanych.

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;

d) *sprzęt i pomoce*- podpórka, podziałka o długości 100 cm, lista badanych.