PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLSKIEGO ZWIĄZKU TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO DOTYCZĄCA REKRUTACJI UCZNIÓW DO KLAS PIERWSZYCH ORAZ KWALIFIKACJI ZAWODNIKÓW DO KADR WOJEWÓDZKICH

WARSZAWA, 19.12.2023

Jako próbę sprawności Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego do rekrutacji dla wszystkich poziomów szkół (podstawowej i liceum) oraz kwalifikacji do Kadry Wojewódzkiej obowiązuje test **MTSF (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej)**. Test MTSF, składający się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne ucznia, pozwala zdobyć maksymalnie 800 pkt. (8 prób x 100 pkt), przy czym minimalna ilość punktów do zaliczenia testu to 420 punktów.
Wymagania – Uczeń:
- zawodnik lub uczeń kandydat musi posiadać aktualną licencję zawodniczą Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego,
- zawodnik lub uczeń kandydat musi posiadać aktualne badania-sportowe lekarskie

Wymagania i sposób przeprowadzenia:
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.

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;
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.

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.I. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków:
Chłopcy w wieku 12 i więcej lat;
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 l raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.
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.
d) sprzęt i pomoce - drążek lub poręcze, magnezja, taboret.

5.II. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:
Dziewczęta ze wszystkich grup wieku i chłopcy w wieku do 11 lat;
a*) wykonanie - Z* przestawionego krzesła badany 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 l 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, magnezja.

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 - próba siły mięśni brzucha:
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.

Uzyskane w teście wyniki wpisuje się do tabeli MTSF, która przelicza je na punkty (plik Excel – dostępny na stronie Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego).

Sposób wyliczenia punktów:
Zgodnie z nowymi wymogami maksymalna liczba punktów w rekrutacyjnej próbie sprawności ma mieć skalę 100 pkt., czyli za każdy 1 punkt zdobyty w MTSF uczeń dostaje 1/8 pkt (0,125) w naszym progu punktowym. Dla przykładu Jan Kowalski zdobył w MTSF 484 pkt. co daje mu 60,5pkt. (484 x 0,125) w teście rekrutacyjnym.

UWAGA!
Uczeń posiadający aktualną I klasę sportową (lub wyższą) udokumentowaną przez Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego automatycznie zdobywa 100 pkt, czyli nie musi podchodzić do próby sprawności.

Dodatkowo, wyniki testu MTSF są wykorzystywane do kwalifikacji do Kadry Wojewódzkiej. W tym kontekście, uzyskane punkty mogą być stosowane jako jeden z elementów oceny umiejętności i gotowości zawodnika do reprezentowania regionu w zawodach na poziomie ogólnopolskim i województwa.

Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego
Vice Prezes
Artur Chmielarz

POLSKI ZWIĄZEK TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO
PREZES
Jarosław Kowalewski