

## **PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLSKIEGO ZWIĄZKU BOKSERSKIEGO**

Próby sprawności fizycznej przeprowadzane będą zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Bokserskiego, zawartymi w „**Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej**” (MTSF). Wspomniany test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne ucznia, w których można zdobyć łącznie maksymalnie 800 pkt. (8 prób x 100pkt).

**Minimalna ilość punktów MTSF niezbędnych do zaliczenia testu to 420 punktów.**

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

- szybkość,
- skoczność,
- wytrzymałość,
- siła dłoni,
- siła rąk i barków,
- zwinność,
- siła mięśni brzuch,
- gibkość.

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 chłopców; 800 m – dla dziewcząt;

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

- a) wykonanie - z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie znajdują 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 pod drążkiem;
- b) pomiar - próba wykonana jest 1 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 badany wykonał próbę w pełnym zwisie.
- d) sprzęt i pomoce - drążek lub poręcz, krzesło, stoper, lista badanych.

#### **6. Bieg zwinnosciowy (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 50cm 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.

Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm.

<b>TABELE PUNKTACYJNE MTSF DLA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW W RÓŻNYCH GRUPACH WIEKOWYCH</b>
7 LAT
8 LAT
9 LAT
10 LAT
11 LAT
12 LAT
13 LAT
14 LAT
15 LAT
16 LAT
17 LAT
18 LAT
19 LAT

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 1/10 pkt. (0,1) w naszym progu punktowym. Dla przykładu Jan Kowalski zdobył w MTSF 484 pkt. co daje mu 48,4 pkt. (484 x 0,1) w teście rekrutacyjnym.

Test kompetencyjny obejmuje:

- technikę boksu -- maksymalnie 10 pkt.
- zastosowanie techniki boks w walce -- maksymalnie 10 pkt.

Maksymalna ilość punktów -- 20 pkt.

### **Skala ocen testu kompetencji dla uczniów L.O. SMS.**

#### **Technika boks skala od 2 do 10 pkt.**

Liczba punktów	Zakres wymagań
10	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji z 4 ciosów zdolność do wykorzystania techniki przeciwnika w walce (lewo i praworęcznego). Znajomość technik ataku i technik obrony nogami.
8	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji z 3 ciosów zarówno w ataku jak i obronie. Umiejętność walki z przeciwnikiem leworęcznym
6	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji składającej się co najmniej z 3 ciosów. Umiejętność stosowania obron nogami oraz walki w narożniku ringu
4	Teoretyczna i praktyczna wiedza technik bokserskich stosowanych w półdystansie i dystansie. Umiejętność uderzania przynajmniej 5 kombinacji 2 ciosów.
2	Teoretyczna wiedza na temat różnorodności technik bokserskich stosowanych w walce (techniki ataku i obrony). Praktyczna znajomość zasad poruszania się po ringu. Praktyczna umiejętność podstawowych technik bokserskich w ataku i obronie.

#### **Zastosowanie technik w walce skala od 2 do 10 pkt.**

Liczba punktów	Zakres wymagań
10	Zastosowanie technik z kombinacji 3 ciosów. Dobra praca w półdystansie. Walka we wszystkich płaszczyznach. Prawidłowy blok z oddaniem ciosów w serii. Dobra praca nóg.

8	Umiejętność wykorzystania technik w walce z leworęcznym zawodnikiem. Prawidłowa praca w półdystansie.
6	Zastosowanie technik z kombinacji 2 ciosów zarówno w obronie jak i ataku. Prawidłowa praca nóg. Podstawy umiejętności pracy w półdystansie. Umiejętność zadawania prawidłowych ciosów na dół
4	Zastosowanie podstawowych technik obrony i ataku. Uderzenia po obronie.
2	Zastosowanie technik podstawowych w walce. Uderzenia pojedyncze prawą i lewą ręką, techniki bloku ciosu. Prawidłowe poruszanie się po ringu.

**Na egzaminie sprawnościowym obowiązuje odpowiedni strój sportowy.**