**Test sprawności fizycznej - mężczyźni.**

**(bez podziału na grupy wiekowe)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **BADANA ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA** | **NAZWA PRÓBY** | **JM** | **WYNIKI** |
| 1 | Siła eksplozywna | Rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy | [m] | 6,5 |
| 2 | Siła mięśni brzucha | Siady z leżenia tyłem, z podparciem w ciągu 30 s | [il] | 24 |
| 3 | Zwinność, koordynacja ruchowa | Bieg ze zmianą kierunku - „koperta” | [sek] | 28 |
| 4 | Wytrzymałość | Podciąganie na drążku | [il] | 2 |

**Test sprawności fizycznej - kobiety.**

**(bez podziału na grupy wiekowe)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **BADANA ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA** | **NAZWA PRÓBY** | **JM** | **WYNIKI** |
| 1 | Siła eksplozywna | Rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy | [m] | 4,5 |
| 2 | Siła mięśni brzucha | Siady z leżenia tyłem, z podparciem w ciągu 30 s | [il] | 20 |
| 3 | Zwinność, koordynacja ruchowa | Bieg ze zmianą kierunku - „koperta” | [sek] | 30 |