

## 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     |