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