
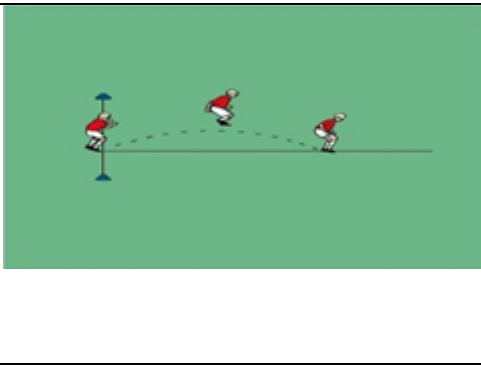
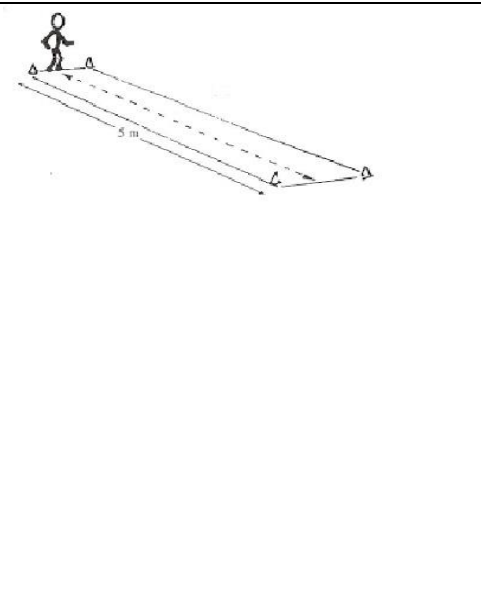


OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

KLASA I ODDZIAŁ SPORTOWY

1. Szybkość	Grafika	Uwagi
Bieg sprinterski na dystansie 30m. Start z pozycji wysokiej na sygnał dźwiękowy.		Próba przeprowadzana jest dwukrotnie. Do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca).		
Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepsza próba		Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią a pierwszym śladem pięt, skok z upadkiem na plecy jest nie ważny i należy go powtórzyć.
3. Bieg wahadłowy		
Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 4 zwrotów między liniami wyznaczonymi pachołkami.		Próbę wykonuje się tylko raz. W przypadku błędnego wykonania można próbę powtórzyć. Drugie błędne wykonanie powoduje dyskwalifikację zawodnika.