

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DOROSŁYCH

Imię i nazwisko:

Wiek:

Lp.	Próba	Wynik	Punkty
1.	Bieg po kopercie 3mx5m		
2.	Skłon tułowia z pozycji stojącej wprzód		
3.	Rzut piłką lekarską 2kg zza głowy wprzód		
4.	Skok w dal z miejsca		
5.	Bieg wahadłowy 10x10m (mężczyźni) i 6x10m kobiety oraz mężczyźni powyżej 50 r.ż.		
Suma punktów			

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Imię i nazwisko:

Wiek:

Lp.	Próba	Wynik	Punkty
1.	Bieg po kopercie 3mx5m		
2.	Skłon tułowia z pozycji stojącej wprzód		
3.	Rzut piłką lekarską 2kg zza głowy wprzód		
4.	Skok w dal z miejsca		
5.	Bieg wahadłowy 10x10m (mężczyźni) i 6x10m kobiety oraz mężczyźni powyżej 50 r.ż.		
Suma punktów			