



Próby sprawności fizycznej dla klas mundurowych w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Skórczu

Każdy uczeń jest zobowiązany do odbycia prób sprawnościowych.

1. Test zwinności i szybkości - bieg po kopercie wykonany dwa razy na czas.
[https://www.youtube.com/watch?v= GmC3FkVAQI](https://www.youtube.com/watch?v=GmC3FkVAQI)

PUNKTY	CZAS	
	Dziewczęta	Chłopcy
1 punkt	27.51-30,00	25,51-28,00
2 punkty	26,51-27,50	24,51-25,50
3 punkty	25.51-26,50	23,51- 24,50
4 punkty	24,51-25,50	22,51-23,50
5 punktów	24,00-24,50	22,00-22,50
6 punktów	<24 sek	< 22 sek.

2. Test siły mm brzucha. Test polega na wykonaniu maksymalnej ilości skłonów (w ciągu 1 minuty) z pozycji leżącej z piłką, za głową, z nogami ugiętymi umieszczonymi pod drabinką, do pozycji siedzącej, w której piłka dotyka drabinek.
Dziewczęta zadanie wykonują z piłką 1kg, chłopcy 2kg

PUNKTY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	
	Dziewczęta	Chłopcy
1 punkt	15	25
2 punkty	20	30
3 punkty	30	40
4 punkty	40	50
5 punktów	50	60
6 punktów	Pow.50	Pow.60

3. Test skoczności – skok w dal z miejsca

PUNKTY	ODLEGŁOŚĆ	
	Dziewczęta	Chłopcy
1 pkt	140 cm	160 cm
2 pkt	160 cm	190 cm
3 pkt	180 cm	210 cm
4 pkt	200 cm	230 cm
5 pkt	220 cm	250 cm
6 pkt	240 cm	270 cm

