1) SZYBKOŚĆ. Biegnij szybko przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnięć.

Dziewczęta/Chłopcy
1 pkt – 12-15 klaśnięć/15-19 klaśnięć
2 pkt – 16-19 klaśnięć/20-24 klaśnięć
3 pkt – 20-24 klaśnięć/25-29 klaśnięć
4 pkt – 25-29 klaśnięć/30-34 klaśnięć
5 pkt – 30-34 klaśnięć/35-40 klaśnięć
6 pkt – 35 i więcej klaśnięć/40 i więcej klaśnięć

2) SKOCZNOŚĆ. Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami.

1 pkt – 5 stóp
2 pkt – 6 stóp
3 pkt – 7 stóp
4 pkt – 8 stóp
5 pkt – 9 stóp
6 pkt – 10 stóp
mniej niż pół stopy – zaokrąglamy w dół, więcej niż pół stopy – zaokrąglamy w górę

3) GIBKOŚĆ. Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.
1pkt – chwyć oburącz za kostki
2 pkt – palcami obu rąk dotknij nosków butów,
3 pkt – palcami obu rąk dotknij podłoża, wytrzymaj 3 sekundy
4 pkt – wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża, wytrzymaj 3 sekundy
5 pkt – dotknij dłońmi podłoża
6 pkt – dotknij dłońmi podłoża wytrzymaj 3 sekundy

4) SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA. Połóż się na plecach, wykonuj „nożyce poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda.

UWAGA: Z UWAGI NA BEZPIECZEŃSTWO I MOŻLIWOŚĆ ODCZUWANIA DYSKOMFORTU ZWIĄZANEGO Z PRZEMĘCZENIEM MIĘSNI BRZUCHA

TEST WYKONAJ TYLKO RAZ!!!

1 pkt – 10 sek./ 29 sek.
2 pkt – 30 sek./ 59 sek.
3 pkt – 1 min./ 1 min. 29 sek.
4 pkt – 1 min 30sek. / 1 min. 59sek.
5 pkt – 2 min./ 3 min.
6 pkt – powyżej 3 min.

5) RÓWNOWAGA OGÓLNA. Utrzymanie równowagi stojąc na jednej nodze.

Badany staje na jednej nodze, drugą nogę ugnij w kolanie pod kątem 90 stopni. Gdy zaczyna się próba badany przestaje opierać się o ścianę i trwa do momentu utraty równowagi, np. puszczenie trzymanej stopy lub dotknięcie podłogi jakąś częścią ciała, lub oderwania nogi podstawnej od podłoża np. podskok. Maksymalna ilość podejść – 4 razy

1 pkt – 1 sek./ 10 sek.
2 pkt – 11 sek./ 20sek.
3 pkt – 21sek./ 30sek.
4 pkt – 31sek./ 40sek.
5 pkt – 41sek./ 50sek
6 pkt – powyżej 50sek.

Tabela punktowa:

Imię, nazwisko:	**rok urodzenia:**	
PRÓBA	**ILOŚĆ POWTÓRZEŃ**	**PUNKTY**
1) SZYBKOŚĆ		
2) SKOCZNOŚĆ		
3) GIBKOŚĆ		
4) SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA		
5) RÓWNOWAGA OGÓLNA		
	Suma punktów	

Ocena końcowa

Ocena/rok urodzenia	2010/2009	2008/2007	2006/2005	2004 i starsi
2	6	7	8	9
3	12	13	14	15
4	17	18	19	20
5	21	22	23	24
6	25	26	27	28