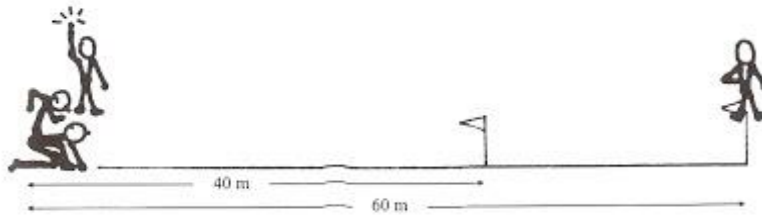


Test sprawności fizycznej dla młodzieży Z. Chromińskiego

1. Bieg krótki (60 metrów)

Wykonanie: Badany pokonuje dystans 60 metrów ze startu niskiego.

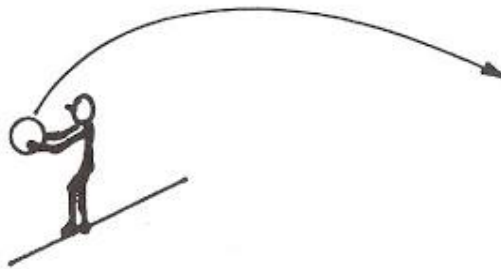
Ocena: czas mierzony z dokładnością do 0,1 s.



2. Rzut piłką lekarską

Wykonanie: badany wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę, poprzedzony jednym lub dwoma zamachami przygotowawczymi; po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu.

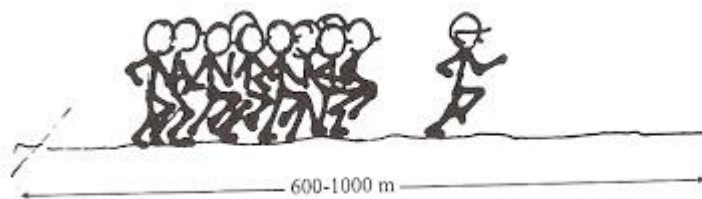
Ocena: zapis najlepszego wyniku z trzech rzutów mierzonych w linii prostej, od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do wewnętrznej krawędzi linii rzutu lub jej przedłużenia z dokładnością do 1 cm.



3. Bieg wytrzymałościowy (600 metrów lub 1000 metrów)

Wykonanie: bieg na dystansie 600 metrów (dziewczęta) i 1000 metrów (chłopcy) ze startu wspólnego w grupach pięcio - dziesięcioosobowych.

Ocena: czas mierzony z dokładnością do 0,1 s.



Bieg na 60 metrów dziewcząt (sek.)	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	9,2	9,7	10,2	10,7

Bieg na 60 metrów chłopców (sek)	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	8,2	8,7	9,2	9,7

Rzut piłka lekarską 3 kg dziewczęta (cm)	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	6,80	6,40	6,00	5,60

Rzut piłka lekarską 3 kg chłopcy (cm)	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	9,60	9,10	8,50	7,90

Bieg na 600 m dziewczęta	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	2,03	2,33	2,53	3,12

Bieg na 1000 m chłopcy	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	3,02	3,35	3,50	4,17