**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**PIŁKA RĘCZNA**

1. bieg na 50 m - próba szybkość

2. skok w dal z miejsca - próba mocy

3. zwis na ugiętych rękach - siła ramion

4. bieg zwinnościowy (4 x 10 m) – próba zwinności

5. siady z leżenia tyłem – siła mięśni brzucha

6. skłon tułowia - próba gibkości

**PIŁKA SIATKOWA**

1. skok w dal z miejsca – próba mocy

2. zasięg w ataku

3. rzut piłką lekarską 2 kg przodem

**ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE Z WROTKARSTWEM**

1. skok w dal z miejsca obunóż – próba mocy

2. bieg wahadłowy 4x10 m – próba zwinności

3. bieg na 50 m – próba szybkości

4. skłon w przód z leżenia tyłem – próba siły mięśni brzucha

5. skłon tułowia z postawy w przód – próba gibkości

6. bieg na 600 m (dziewczęta), 800 m (chłopcy) – próba wytrzymałości

**LEKKOATLETYKA**

1. bieg na 50 m - próba szybkości

2. skok w dal z miejsca obunóż – próba mocy

3. skłon w przód z leżenia tyłem – próba siły mięśni brzucha

4. skłon tułowia z postawy w przód – próba gibkości

5. bieg na 600 m (dziewczęta i chłopcy) do 12 roku życia,

powyżej 12 roku życia 800 m dla dziewcząt, 1000 m dla chłopców