Sprawdź się wykonując podane poniżej próby sprawności.
Zrób tylko 3 próby, nie więcej.
Powtórz próby w drugim tygodniu, może uzyskasz lepszy wynik.
PAMIĘTAJ o krótkiej rozgrzewce przed wykonaniem próby
Ćwiczenia wykonuj w obecności Rodzica lub Opiekuna
POWODZENIA

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY

1 Szybkość. Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnięć.

Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

2 Skoczność. Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglij wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).

Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	6

Prawa autorskie © S.P. Polityka. Artykuł pochodzi z archiwum internetowego www.polityka.pl