Sprawdź się wykonując próbę gibkości.
Zrób tylko 3 próby, nie więcej.
Powtórz próby w drugim tygodniu, może uzyskasz lepszy wynik.
PAMIĘTAJ o krótkiej rozgrzewce przed wykonaniem próby.
Ćwicz w obecności Rodzica lub Opiekuna.
POWODZENIA

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY

4 Gibkość. Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.

Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6