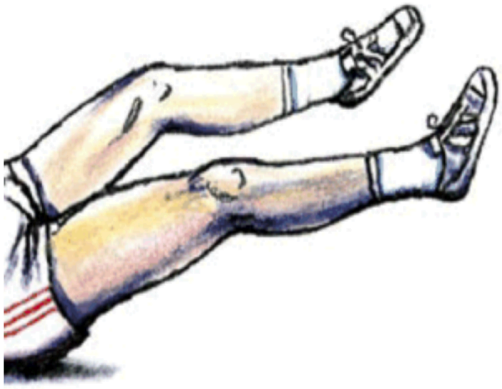
Sprawdź się wykonując podaną poniżej próbę sprawności.
Zrób tylko 3 próby, nie więcej.
Powtórz próbę w drugim tygodniu, może uzyskasz lepszy wynik.
PAMIĘTAJ o krótkiej rozgrzewce przed wykonaniem próby.
Ćwiczenia wykonuj w obecności Rodzica lub Opiekuna.
POWODZENIA

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY

6 Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłoże i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6