

TESTY I NORMY OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - MEŻCZYŹNI

| Motoryka | Nazwa ćwiczenia | JM | Kandydaci do ZSEiO | | |
|--------------|--|-------|--------------------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| Wytrzymałość | Marszobieg na 1000 m | min | 4,20 | 5,10 | 5,40 |
| Siła | Podciąganie się na drążku wysokim | ilość | 6 | 5 | 4 |
| | Skłony tułowia w przód w czasie 2 min. | | 45 | 35 | 25 |
| Szybkość | Bieg wahadłowy 10 x 10 m | sek. | 31,20 | 32,20 | 33,20 |

TESTY I NORMY OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - KOBIETY

| Motoryka | Nazwa ćwiczenia | JM | Kandydatki do ZSEiO | | |
|--------------|--|-------|---------------------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| Wytrzymałość | Marszobieg na 800 m | min | 4,50 | 5,20 | 6,00 |
| Siła | Podciąganie się na drążku wysokim | ilość | 3 | 2 | 1 |
| | Skłony tułowia w przód w czasie 2 min. | | 40 | 30 | 20 |
| Szybkość | Bieg wahadłowy 10 x 10 m | sek. | 33,60 | 34,60 | 35,60 |