

## Test sprawności uczniów klas trzecich

**Ocena cech motorycznych odbywa się na podstawie badania:**

BIEG NA DYSTANSIE 10x5M – szybkości ,

SKOK W DAL Z MIEJSCA – mocy, siły nóg,

SKŁONY W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM PRZEZ 30 S - siły mięśni brzucha

BEEP TEST – wytrzymałości,

**Prosimy pamiętać o przyniesieniu niezbędnych dokumentów.**