**Test sprawności zdalnie**

**1. Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

**2. Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami.  
(wynik zaokrągla się do "całej stopy")

**3. Siła ramion** - wykonaj męskie pompki, najwięcej ile potrafisz. Oto Link:  
[https://www.youtube.com/watch?time\_continue=30&v=W1ZAjmGU6zI&feature=emb\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=W1ZAjmGU6zI&feature=emb_logo&fbclid=IwAR3GxeQClVuRmcbJuUZXPfyK2-133s7eHDBVRJT2wQl27ArHsc9Ji_D8Tbw)

**4. Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

Chwyć oburącz za kostki- poziom minimalny.

Dotknij palcami obu rąk palców stóp - poziom dostateczny.

Dotknij wszystkimi palcami obu rąk podłoża - poziom bardzo dobry.

Dotknij obiema dłońmi podłoża - poziom wysoki.

Dotknij głową kolan - poziom wybitny

**5. Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem.  
Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

**6. Wytrzymałość** - Bieg ciągły - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu  
  
Wykonajcie wszystkie próby, ale nie w jednym czasie. Możecie dozować sobie, np. dwie dziennie.  
Następnie zapiszcie wyniki w karcie aktywności fizycznej i prześlijcie mi na e-mail **wiktor-25@o2.pl**



