

Bieg zygzakiem „koperta” - wykonuje się w stroju sportowym w miejscu, w którym na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty A, B, C, D prostokąta o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

bieg na 800 i 1000 m – na sygnał „na miejsca” startująca(-y) staje przed linią startu w pozycji wysokiej; na sygnał biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

NORMY SPRAWNOŚCIOWE DLA DZIEWCZĄT

Motoryka	Konkurencje	j.m.	Liczba punktów					
			6	5	4	3	2	1
Test siły	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	ilość	35	28	25	22	19	15
Test szybkości	Bieg zygzakiem „koperta”	sek	≤25,3	≤26,0	≤27,0	≤28,0	≤28,3	≤28,7
Test wytrzymałości	Bieg 800 m	min	≤3,15	≤3,35	≤3,5	≤4,20	≤4,25	≤4,30

NORMY SPRAWNOŚCIOWE DLA CHŁOPCÓW

Motoryka	Konkurencje	j.m.	Liczba punktów					
			6	5	4	3	2	1
Test siły	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	ilość	65	55	45	40	35	32
Test szybkości	Bieg wahadłowy 10 x 10 m	sek	≤28,6	≤29,5	≤30,0	≤31,5	≤32,5	≤33,0
Test wytrzymałości	Bieg 1000 m	min	≤3,10	≤3,30	≤3,40	≤4,10	≤4,15	≤4,20

Wynikiem próby sprawności fizycznej jest jej zaliczenie. Próba sprawności fizycznej jest zaliczona (wynik pozytywny) jeżeli kandydat uzyska z każdej konkurencji sprawnościowej niżej wymienione wyniki:

test siły – co najmniej 1 pkt,

test szybkości – co najmniej 1 pkt,

test wytrzymałości – co najmniej 1 pkt

Ogólną liczbę punktów próby sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej wszystkich punktów uzyskanych za poszczególne ćwiczenia, wykonane przez kandydata podczas próby np. punkty za poszczególne konkurencje 4, 4,4 – średnia 4,0. W razie większej liczby kandydatów, którzy osiągnęli wymagany próg punktowy, decydować będzie wynik wyższy.