

Próby.

- Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
- Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")
- Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź).
Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).
- Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
- Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem.
Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".
- Wytrzymałość** - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby:
 - o bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu
 - o bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

Punktacja w poszczególnych próbach.

1. Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	minimalny 1 pkt.
16 klaśnięć	20 klaśnięć	dostateczny 2 pkt.
20 klaśnięć	25 klaśnięć	dobry 3 pkt.
25 klaśnięć	30 klaśnięć	bardzo dobry 4 pkt.
30 klaśnięć	35 klaśnięć	wysoki 5 pkt.
35 klaśnięć	40 klaśnięć	wybitny 6 pkt.

2. Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt.
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt.
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt.
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt.
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt.
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt.

3. Siła ramion

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	minimalny 1 pkt.
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	dostateczny 2 pkt.
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	dobry 3 pkt.
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	bardzo dobry 4 pkt.
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	wysoki 5 pkt.
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	wybitny 6 pkt.

4. Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt.
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt.
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt.
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt.
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt.
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt.

5. Siła mięśni brzucha

<i>Dziewczęta</i>	<i>Chłopcy</i>	<i>Punkty</i>
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt.
30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt.
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt.
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt.
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt.
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt.

6. Wytrzymałość

<i>Dziewczęta</i>	<i>Chłopcy</i>	<i>Punkty</i>
1 min. 200 m	2 min. 400 m	minimalny 1 pkt.
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	dostateczny 2 pkt.
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	dobry 3 pkt.
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	bardzo dobry 4 pkt.
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	wysoki 5 pkt.
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	wybitny 6 pkt.

Ocena uzyskanych punktów

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
16-18 lat	6	12	18	23	28	33