

**Testy sprawności fizycznej  
do klas sportowych ogólnorozwojowych**

**Nazwa ćwiczenia:**

1. Sylwetka – 0-10 punktów- ocena proporcjonalnej budowy i prawidłowej postawy wzrostu i wagi,
2. Skłon w przód w siadzie prostym o NN złączonych -0-10 punktów - NN proste stopy obciążone,
3. Mostek – 0-10 punktów- samodzielne wykonanie do 10 punktów, z pomocą do 7 punktów -RR i NN proste,
4. Przewrót w przód- 0-10 punktów- z przysiadu do przysiadu podpartego,
5. Przewrót w tył – 0-10 punktów - z przysiadu do przysiadu podpartego,
6. Podciągania w zwisie lub zwis na RR- według ilości lub czasu/10x lub 20 sekund – 0-10 punktów ze zwisu brodą do drążka siedmiolatki-podciągania, 6-cio i młodsi-zwis,
7. Ugięcia RR w podporze przodem „Pompki” 10 x –według ilości – 0-10 punktów – na odwróconej ławeczce ugięcia RR klatką piersiową do poprzeczki,
8. Wznosy NN na drabinkach- 10x – 0-10 punktów- zaliczane tylko wznosy powyżej poziomu - w zwisie na drabinkach wznosy prostych złączonych NN powyżej poziomu
9. Stanie na RR lub leżenie przerzutne „Świeca” – 0-10 punktów samodzielne wykonanie do 10, z pomocą do 7- 7-latki stanie na RR, 6-cio i młodsi „świeca”
10. marsz po równoważni / odwróconej ławeczce? I zeskok w głąb do postawy – 0-10 punktów – samodzielne wejście, marsz i zeskok na materac wysokość 80 cm/3 części skrzyni materac + ławeczka/

**MIEJSKIE TOWARZYSTWO SPORTOWE ŻORY**  
44-240 Żory, ul. Folwarcza 10  
NIP: 651-165-53-95 REGON: 240358336

**MŁODZIEŻOWY KLUB SPORTOWY  
ŻORY**  
44-240 ŻORY, os. Pawlikowskiego 4/  
tel. 609 099 522, 507 431 954  
NIP 6511704596, Regon 24170503

Prezes MKS ŻORY  
  
mgr Grzegorz Dworok

**MIEJSKIE TOWARZYSTWO  
SPORTOWE ŻORY**  
PREZES  
Piotr Piotrowicz