**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM**

(klasa I)

STOSUJEMY TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK (RÓŻNE NORMY),

**MIEJSCE:** Hala Sportowa przy Zespole Szkół w Karczmiskach

**KOLEJNOŚĆ TESTÓW:**

**1.** Szybkość ( bieg na 20m)

**2.** Próba mocy (skok w dal z miejsca),

**3.** bieg wahadłowy 4x10m