

Testy sprawności fizycznej – mężczyźni

Lp.	BADANA ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA	NAZWA PRÓBY	JM	GRUPA WIEKOWA	WYNIKI
1	Siła eksplozywna	Rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy	[m]	I do29 lat	7,0
				II 30-39 lat	6,5
				III 40-45 lat	6,0
				IV 46-55 lat	5,5
				V 56-60 lat	4,5
				VI 61+	3,0
2	Siła mięśni brzucha	Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 s	[il]	I do29 lat	17
				II 30-39 lat	15
				III 40-45 lat	13
				IV 46-55 lat	10
				V 56-60 lat	8
				VI 61+	6
3	Zwinność, koordynacja ruchowa	Bieg ze zmianą kierunku – „koperta”	[sek]	I do29 lat	28,5
				II 30-39 lat	29,0
				III 40-45 lat	31,0
				IV 46-55 lat	32,0
				V 56-60 lat	34,0
				VI 61+	38,0
4	Wytrzymałość	Bieg na 1000 m	[min]	I do29 lat	4,50
				II 30-39 lat	5,00
				III 40-45 lat	5,30
				IV 46-55 lat	6,00
				V 56-60 lat	6,20
				VI 61+	7,00

Testy sprawności fizycznej dla – kobiet

Lp.	BADANA ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA	NAZWA PRÓBY	JM	GRUPA WIEKOWA	WYNIKI
1	Siła eksplozywna	Rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy	[m]	I do29 lat	5,0
				II 30-39 lat	4,5
				III 40-45 lat	4,0
				IV 46-50 lat	3,5
				V 51-55 lat	3,0
				VI 56-60 lat	2,5
2	Siła mięśni brzucha	Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 s	[il]	I do29 lat	17
				II 30-39 lat	15
				III 40-45 lat	13
				IV 46-50 lat	10
				V 51-55 lat	8
				VI 56-60 lat	6
3	Zwinność, koordynacja ruchowa	Bieg ze zmianą kierunku – „koperta”	[sek]	I do29 lat	28,5
				II 30-39 lat	29,0
				III 40-45 lat	31,0
				IV 46-50 lat	32,0
				V 51-55 lat	34,0
				VI 56-60 lat	38,0
4	Wytrzymałość	Bieg na 800 m	[min]	I do29 lat	4,15
				II 30-39 lat	4,25
				III 40-45 lat	4,40
				IV 46-50 lat	4,55
				V 51-55 lat	5,30
				VI 56-60 lat	5,50