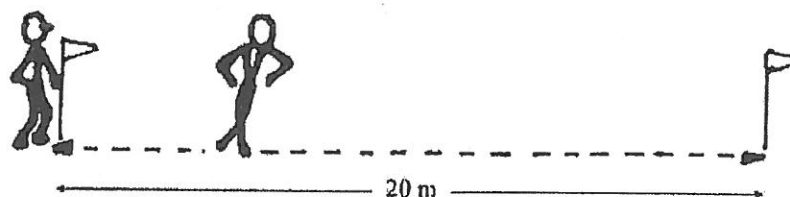


1. BEEP TEST

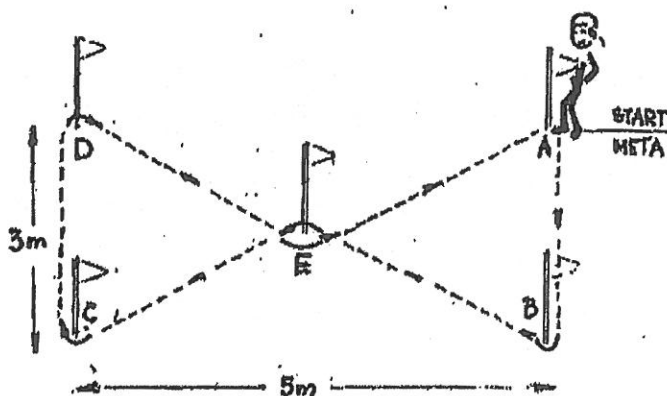
Beep Test – czyli Maximal Multistage 20m Shuttle Run Test co należy tłumaczyć jako wielostopniowy test wahadłowy 20m. Jest to test, na bazie którego możemy wyznaczyć wytrzymałość (krążeniowo-oddechową). Próba wydolnościowa (Beep test) polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Start następuje na sygnał a konkurencja kończy się gdy kandydat nie dobiegnie do linii w wyznaczonym czasie.



PUNKTACJA	MĘŻCZYŹNI	KOBIETY
10	13 i więcej	12 i więcej
8	11-13	10-12
6	9-11	8-10
4	7-9	6-8
2	5-7	4-6
0	5 i mniej	4 i mniej

2. BIEG PO KOPERCIE

Bieg po kopercie – sposób wykonania w prostokącie 5m * 3m we wszystkich rogach i środku na przecięciu się przekątnych, ustawione są pachołki. Kandydat startuje z pozycji wykroczonej (start wysoki) i omijając chorągiewki obiega je trzykrotnie po wyznaczonej trasie nie dotykając ich żadną częścią ciała.



DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
WYNIK	PUNKTY	WYNIK	PUNKTY
22,7s i mniej	7	20,7s i mniej	7
22,8s-23,5s	6	20,8s-21,5s	6
23,6s-24,6s	5	21,6s-22,6s	5
24,7s-25,7s	4	22,7s-23,7s	4
25,8s-26,8s	3	23,8s-24,8s	3
26,9s-27,9s	2	24,9s-25,9s	2
28s-29s	1	26s-27s	1
29,1s i więcej	0	27,1s i więcej	0

3. ZWIS NA DRAŻKU DZIEWCZĘTA/PODCIĄGANIE CHŁOPCY

DZIEWCZĘTA

Kandydatka staje i chwytą drążek nachwytem tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem. Gdy znajdzie się w takiej pozycji, przeprowadzający próbę daje uzgodniony wcześniej sygnał i uruchamia jednocześnie czasomierz, a badany usuwa stopy z taboretu i zwisa na ugiętych rękach tak długo, jak może. W czasie zwisu broda powinna znajdować się nad drążkiem. Jeżeli badany oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka, próbę uznaje się za zakończoną.

CZAS MIERZONY W SEKUNDACH	PUNKTY
35 i więcej	10
23-34	8
12-22	6
4-11	4
1-3	2
3 i poniżej	0

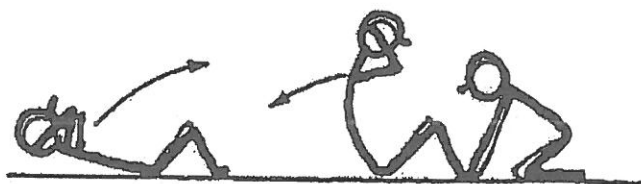
CHŁOPCY

Kandydat chwytą drążek nachwytem na szerokości barków (z podskoku lub taboretu) i wykonuje zwis. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało wysoko, aby broda znajdowała się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu. Czynność tę powtarza bez przerwy tyle razy ile może. Próba jest zakończona wtedy, kiedy kandydat pozostaje w zwisie dłużej niż 2 sekundy i mimo dwukrotnych wysiłków nie może unieść brody ponad drążek, lub w czasie próby macha nogami.

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	PUNKTY
13 i więcej	10
10-12	8
7-9	6
4-6	4
2-3	2
1 i mniej	0

4. PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA

Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s. Kandydat znajduje się w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową -partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak , by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca. Liczona jest liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



DZIEWCZYNY	CHŁOPCY	PUNKTACJA
40 i więcej	43 i więcej	7
37-39	39-42	6
32-36	35-38	5
27-31	31-34	4
22-26	26-30	3
17-21	22-25	2
12-16	17-21	1
11 i poniżej	13 i poniżej	0