

**KAJAKARSTWO DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW**  
**MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

1. Bieg na dystansie 50 m
2. Skok w dal z miejsca
3. Biegi przedłużone:
  - a) na dystansie 800 m dziewczęta
  - b) na dystansie 1000 m chłopcy
4. Pomiar siły dłoni
5. Pomiar siły względnej
  - a) zwis na ramionach ugiętych – dziewczęta
  - b) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
6. Bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków
7. Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund
8. Skłon tułowia w przód w staniu.

**NORMY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

<b>Sprawność</b>	<b>Suma punktów</b>	<b>Liczba punktów na 1 próbę</b>
wybitna	641 i więcej	81 i więcej
wysoka	561 – 640	71 – 80
średnia	481 – 560	61 – 70
niska	401 – 480	51 – 60
bardzo niska	400 i mniej	50 i mniej