

WIOŚLARSTWO 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

Sprawność	Suma punktów	Liczba punktów na 1 próbę
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

KRYTERIA SOMATYCZNE

Warunki fizyczne	Dziewczęta	Chłopcy
Wzrost (minimum)	168 cm	175 cm
*Obniżona masa ciała	162 cm (minimum)	165 cm (minimum)

*Kryterium kwalifikacji – do 30% kandydatów – przy zachowaniu wysokiej sprawności fizycznej (waga lekka).