Imię i nazwisko…………………………………………………………………………

Dzień zajęć i godz………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | 5. Próba siły ramion | Wynik |
|
|
| 1. | Pomiar siły ramion | W ciągu 1 minuty wykonaj jak najwięcej pompek.  Mężczyźni wykonują tradycyjne pompki - podpór leżąc przodem z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokość barków tak, by stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych i powraca do pozycji wyjściowej.  Kobiety wykonują pompki damskie, czyli opierając ciężar ciała na kolanach i dłoniach. Ciało od głowy, poprzez tułów, biodra i uda, powinno być ustawione w linii prostej. |  |



