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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | 5. Próba Burpess | Wynik  |
|
|
| 1. | Próba Burpess | 1. Zaczynasz w pozycji stojącej, opuszczasz ręce do ziemi, wykonujesz przysiad podparty, wyrzucasz nogi do tyłu i przechodzisz do podporu przodem, kładziesz się na brzuchu, (leżenie przodem), podnosisz się na rękach, przyciągasz nogi, wstajesz i wyskakujesz wyciągając ręce do góry wykonując klaśnięcie dłońmi. Ćwiczenie wykonujesz bez przerwy w ciągu 1 minuty. Wynikiem testu jest
2. liczba powtórzeń w ciągu 1 minuty.
 |  |
|  |  |  |

 