1. Próba gibkości



1. Próba szybkości
2. Próba wytrzymałości



1. Próba siły mięśni brzucha



1. Próba skoczności



1. Próba równowagi

|  |  |
| --- | --- |
| Normy  | Test równowagi |
| Poziom wysoki | 0-2 błędy  |
| Poziom średni  | 3-6 błędów |
| Poziom niski | 7 i więcej błędów |

1. Próba siły ramion - pompki

|  |  |
| --- | --- |
| Normy  | Próba siły ramion - pompki |
| Poziom słaby | 17 lub mniej pompek  |
| Poziom przeciętny | 18 – 23 pompek |
| Poziom dobry | 24 – 32 pompek |
| Poziom bardzo dobry | 31 – 39 pompek |
| Poziom doskonały | 40 lub więcej pompek |

1. Próba Burpess

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Normy  | Kobiety | Mężczyźni |
| Poniżej średniej kondycji | 11 lub mniej powtórzeń | 15 lub mniej powtórzeń |
| Średnia kondycja  | 12 – 21 powtórzeń | 16 – 25 powtórzeń |
| Ponad przeciętna kondycja | 22 – 31 powtórzeń | 26-35 powtórzeń |
| Super bohater | 32 lub więcej powtórzeń | 36 lub więcej powtórzeń |