**1. Próba równowagi**

|  |
| --- |
| **Wynik** |
| **Jak poszło?** | **Sekundy:** |
| **Super** | > 50 |
| **Dobrze** | 26-49 |
| **Słabo** | < 25 |

**2.Próba siły aerobowej**

|  |
| --- |
| 1. **Wynik**
 |
| **Wiek** | **18-25** | **26-35** | **36-45** | **46-55** | **56-65** | **66+** |
| **Super** | < 93 (K),< 84 (M) | < 94 (K),< 86 (M) | < 96 (K),< 90 (M) |  < 101 (K),< 93 (M) | < 103 (K),< 96 (M) |  < 105 (K),< 102 (M) |
| **Dobrze** | 94-110 (K),85-100 (M) | 95-111 (K), 87-103 (M) | 97-119 (K), 91-106 (M) | 102-124 (K), 94-112 (M) | 104-126 (K), 97-115 (M) | 106-130 (K), 103-118 (M)  |
| **Słabo** | > 111 (K),> 101 (M) | > 112 (K),> 104 (M) | > 120 (K),> 107 (M) | > 125 (K),> 113 (M) |  > 127 (K),> 116 (M) |  > 131 (K),> 119 (M) |

(K) - dla kobiet, (M) - dla mężczyzn

1. **Próba gibkości**

|  |
| --- |
| **Wynik** |
| **Super** | Więcej niż 90 stopni, noga wyprostowana (K)Więcej niż 45 stopni, noga wyprostowana (M) |
| **Dobrze** | Więcej niż 90 stopni, noga lekko zgięta (K)Więcej niż 45 stopni, noga lekko zgięta (M) |
| **Słabo** | Mniej niż 90 stopni (K)Mniej niż 45 stopni (M) |

(K) - dla kobiet, (M) - dla mężczyzn

**4. Próba siły mięśni nóg**

|  |
| --- |
| **Wynik** |
|  **Słabo** do 30 do 45 s to 1 punkt  |
|  **Dobrze** 46-60 s to 2 punkty  |
|  **Super** co najmniej 61 s to 3 punkty  |

1. **Próba równowagi – gwiazda**

**Twój wynik (procentowa różnica między najkrótszym i najdłuższym odcinkiem):**

|  |
| --- |
| **Wynik** |
| **Słabo** | Więcej niż 15% |
| **Przeciętnie** | 11-15% |
| **Dobrze** | 6-10% |
| **Super** | 0-5% |

**6. Próba siły korpusu**

|  |
| --- |
| **Wynik** |
| **Super**  Jesteś w stanie wytrzymać w dobrej pozycji ponad 2 minuty. |
| **Dobrze**  Możesz utrzymać poprawny mostek przez około 90 sekund. |
| **Słabo**  Nie jesteś w stanie wytrwać przez 90 sekund. |

1. **Próba siły dolnej części ciała**

|  |
| --- |
| 1. **Wynik**
 |
| **Wiek** | **20-29** | **30-39** | **40-49** | **50+** |
| **Super** | > 43 (K), > 49 (M) | > 39 (K), > 45 (M) | > 33 (K), > 41 (M) | > 27 (K), > 35 (M) |
| **Dobrze** | 25-42 (K), 31-48 (M) | 21-38 (K), 29-44 (M) | 15-32 (K), 23-40 (M) | 10-26 (K), 18-34 (M) |
| **Słabo** | 0-24 (K), 0-30 (M) | 0-20 (K), 0-28 (M) | 0-14 (K), 0-22 (M) | 0-9 (K), 0-17 (M) |

(K) - dla kobiet, (M) - dla mężczyzn

1. **Próba siły mięśni brzucha**

|  |
| --- |
| **Wynik** |
| **K** | **M** | **Punkty** |
| 10 sek | 30 sek | **Bardzo słabo 1 pkt** |
| 30 sek | 1 min. | **słabo 2 pkt** |
| 1 min. | 1,5 min. | **dobrze 3 pkt** |
| 1,5 min. | 2 min. | **bardzo dobrze 4 pkt** |
| 2 min. | 3 min. | **Super 5 pkt** |
| 3 min. | 4 min. | **Wybitnie 6 pkt** |

1. **Próba siły nóg**

|  |
| --- |
| **Wynik** |
|  **Słabo** do 45 s to 1 punkt  |
|  **Dobrze** 46-120 s to 2 punkty  |
|  **Super** co najmniej 121 s to 3 punkty  |

1. **Próba częstotliwości ruchów**

|  |
| --- |
| **Wynik** |
|  **Słabo** poniżej 30 |
|  **Dobrze** 30-36 |
|  **Super** powyżej 36 |