[Podstawowy test sprawności fizycznej](https://www.polityka.pl/zyjmylepiej/1965010,1,podstawowy-test-sprawnosci-fizycznej-krzysztofa-zuchory.read)

1. **Szybkość**- Szybki bieg w miejscu przez 10 sek.  
   z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami.  
   (wynik zaokrągla się do "całej stopy")
3. **Siła ramion** – Uginanie i prostowanie ramion   
   w podporze przodem „pompki” przez 10 sek.
4. **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem  
   skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
5. **Siła mięśni brzucha**- Leżenie tyłem, uniesienie nóg tuż nad podłożem.  
   Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".