

EGZAMIN SPRAWNOŚCIOWY

mężczyźni	kobiety
bieg na dystansie 1000 m	bieg na dystansie 800 m
bieg wahadłowy 10x10m	bieg zygzakiem - "koperta"
podciąganie na drążku wysokim w nachwycie	uginanie ramion (w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej)