

## **PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ dla klas I -III**

Test Ogólnej Sprawności Fizycznej (OSF), który składa się z trzech prób, przeprowadzanych jedna po drugiej.

### **Do prób należą kolejno:**

- bieg 3x10 metrów (próba szybkości);
- skok w dal z miejsca (próba mocy);
- rzut autowy piłką lekarską 1kg (próba siły).

Próby skoku w dal z miejsca oraz rzutu piłką lekarską wykonujemy trzykrotnie, zaliczamy najlepszą próbę. Bieg 3x10 metrów wykonujemy raz.

Wyniki uzyskane w teście wprowadzane są do specjalnie przygotowanego arkusza liczącego i przeliczane na punkty dla każdej z konkurencji.