

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – lekkoatletyka

Test Ogólnej Sprawności Fizycznej (OSF), który składa się z czterech 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);
- bieg 4-minutowy (próba wytrzymałości).

Próby skoku w dal z miejsca oraz rzutu piłką lekarską wykonujemy trzykrotnie, zaliczamy najlepszą próbę. Biegi 3x10 metrów oraz 4-minutowy wykonujemy raz.

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