

PRÓBA SPRAWNOŚCI DO KLASY MUNDUROWEJ

Kandydat przystępuje do 4 prób sprawności

1 próba

rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg;
(minimalna odległość 4,5 m)



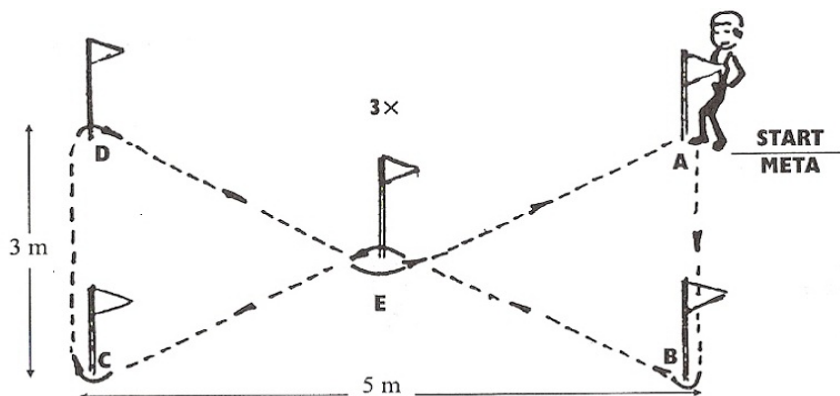
2 próba

siady z leżenia na plecach w czasie 30 s; (min. 14 skłonów z rękoma zaplecionymi za głową)



3 próba

bieg ze zmianą kierunku; tzw. „koperta” czas max. 33 s.



4 próba

Bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s. (odległość między słupkami 10 m)

Minimum 19 długości

