

## **Próba sprawności fizycznej do Oddziału Przygotowania Wojskowego**

Termin: 7 czerwca 2023 r. godz. 16:30 (środa)

1. Test siłowy – brzuszki na czas (1 min.)
2. Test siłowy – pompki na czas (1 min.)
3. Test Coopera – bieg ciągły 12 min

Obowiązuje stój sportowy dostosowany do pogody danego dnia.

Sprawdzian odbędzie się na boisku szkolnym.

Przed sprawdzianem sprawności fizycznej należy złożyć oświadczenie o dobrym stanie zdrowia.

**Wyniki sprawdzianu podane zostaną 13.06.2023 r.**