

Do wykonania jest 5 elementów.

1. Podrzuty (wysokość ok 1m - min nad głowę) i chwyty piłki siatkowej - czas wykonania 1 minuta.
2. Rzuty piłka siatkowa zza głowy - 5 prób.
3. Bieg wahadłowy 10x 5 metrów.
4. Zasięg w wyskoku obunóż - 2 próby.
5. Skok w dal z miejsca.

Proszę aby dziecko było w stroju sportowym, miało przygotowana wodę, zaświadczenie od lekarza pierwszego kontaktu , że może uczestniczyć w danym dniu w teście sprawnościowym, zgodę rodziców na udział w egzaminie.