

Wykaz ćwiczeń na teście sprawności
w Straży Miejskiej w Bielsku-Białej – Nabór 1/2017

L.p.	RODZAJE ĆWICZEŃ NA TEŚCIE SPRAWNOŚCI
1.	Przewrót przód/tył na zaliczenie
2.	Pompki na ławeczce – mężczyźni
3.	Ugięcie ramion na ławce przez 30 sek. – kobiety
4.	Mięśnie brzucha przez 30 sek. - brzuszki
5.	Rzut piłką lekarską – 3 kg kobiety, 4 kg mężczyźni
6.	Bieg wahadłowy 4x10m
7.	Marszobieg na hali sportowej – test wytrzymałości ogólnej Kobiety 10 x 30 metrów Mężczyźni 12 x 30 metrów