



SMS WARSZAWA

BEEP TEST - test norweski

progi -

| | |
|-------|---------|
| 0--1 | 0 pkt |
| 1--2 | 20 pkt |
| 2--3 | 40 pkt |
| 3--4 | 60 pkt |
| 4--5 | 80 pkt |
| 5--6 | 100 pkt |
| 6--7 | 120 pkt |
| 7--8 | 140 pkt |
| 8--9 | 160 pkt |
| 9--10 | 180 pkt |
| 10-- | 200 pkt |

Test Noszczaka

| | |
|--------------------------------|------------|
| Bieg 30 m | max 80 pkt |
| Rzut piłką lekarską 2 kg | max 80 pkt |
| Pięcioskok | max 80 pkt |
| Rzut piłką ręczną na odległość | max 80 pkt |
| Bieg wahadłowy 300 m | max 80 pkt |

Test- umiejętności - piłka ręczna

- max 300 pkt

Maksymalna ilość punktów do zdobycia w

teście - 900 pkt

minimalny próg - 500 pkt