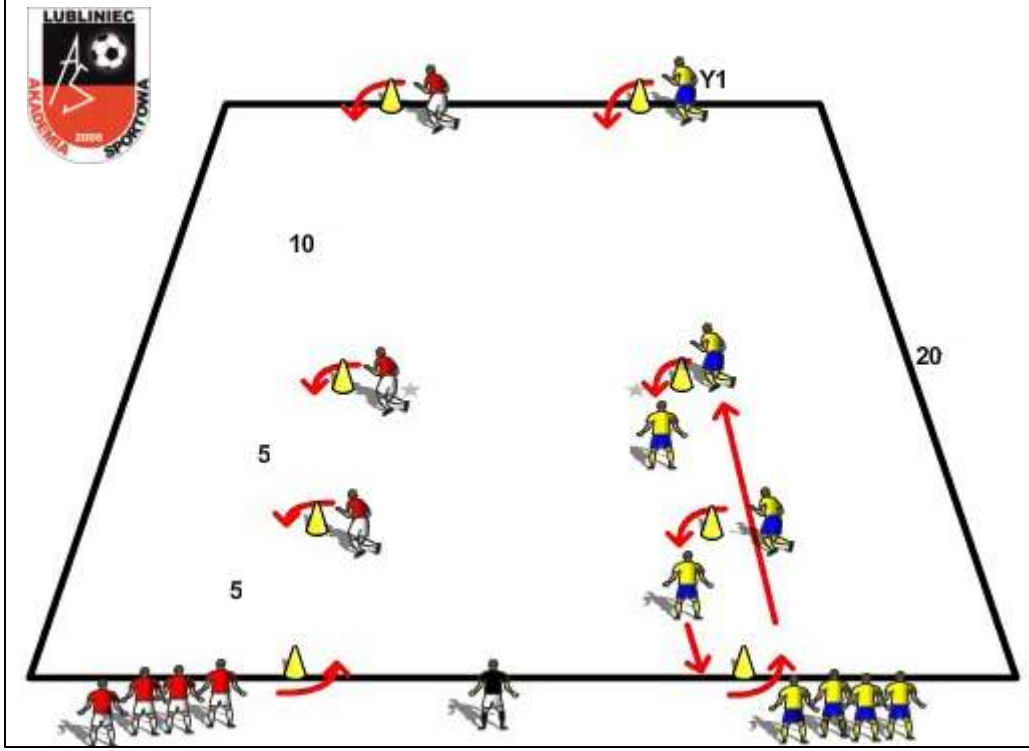
TEST 1



Cel testu: ocena szybkości

Układ: trzy grzybki w odległości 5m, 10m, 20m od linii startu

Przebieg: zawodnik biegnie do pierwszego grzybka, wraca do grzybka startowego, biegnie do kolejnego grzybka, wraca do grzybka startowego, biegnie do ostatniego grzybka – obiega go i wraca na start.