

KOMUNIKAT 2

WLN 2025

I Eliminacja

Miejsce rozgrywania I eliminacji – AWF Warszawa

Ul. Marymoncka 34

Hala lekkoatletyczna

HARMONOGRAM

Młodzieżowego Testu Sprawności Fizycznej

Sobota 04.10.2025

08:30 – wydawanie numerów startowych

9:15 – udzielenie instrukcji o przebiegu testów i demonstracja prawidłowego wykonania każdego testu

10:00 – rozpoczęcie testu:

- Bieg na dystansie 600 m dla dzieci do 12 lat, roczniki 2014-2017
- Bieg na dystansie 800 m dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat, rocznik 20113 i starsi,
- Bieg na dystansie 1000 m dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat, rocznik 2013 i starsi.

10:30 –

- Skok w dal z miejsca
- Pomiar dynamometryczny siły dłoni
- Wytrzymałość w zwisie na drążku – próba siły rąk i barków
- Bieg zwinnościowy (4x10m)
- Skłony w przód z leżenia tyłem – próba siły mięśni brzucha
- Skłon tułowia w przód – siła gibkości
- Bieg 50 m – próba szybkości

14:00 – orientacyjny czas zakończenia testu

Wyniki zostaną przesłane do uczestników drogą mailową i udostępnione na stronie www.wkn.pl w zakładce „Zawody” - po ich opracowaniu i zagregowaniu - w terminie do dnia 20.10.2025 r.

*Godziny mogą ulec zmianie.

OFICJALNI PARTNERZY WKN:

