

**TEST SPRAWDZAJĄCY DLA KANDYDATÓW  
DO  
LICEUM POLICYJNO-WOJSKOWEGO PRZY  
EDUKACJI LUBASZ.**

- 1. Ławeczka – ilość wejść i zejść w ciągu 30 sekund na ławeczce gimnastycznej.**
- 2. Rzut piłką lekarską 5 kg na odległość.**
- 3. Wykonanie 20 pompek ciągiem z podporu przodem.**
- 4. Skłony w przód z leżenia tyłem – kandydat leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku.**

**Ponadto kandydat musi dostarczyć zaświadczenie lekarskie (brak przeciwwskazań do uprawiania sportu)**

