

## **Próby Sprawności Fizycznej w Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego w Zielonej Górze**

### VII Liceum Mistrzostwa Sportowego

Piłka Nożna - <https://pzpn.pl/dzieci-i-mlodziez/akademia-pilkarska-grassroots/testy-sprawnoscipilkarskiej>

Piłka Ręczna - <https://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/polaczone2.pdf>

Piłka Siatkowa - <https://www.msit.gov.pl/pl/sport/sport-mlodziejowy/programyszkolenia/7470,Polski-Zwiazek-Pilki-Siatkowej.html>

Koszykówka - [https://szkolenie.pzkosz.pl/testy\\_naborowe](https://szkolenie.pzkosz.pl/testy_naborowe)

Pływanie - <https://www.polswim.pl/testy-sprawnosci-fizycznej>

Lekka Atletyka - <https://www.pzla.pl/aktualnosci/8629-miedzynarodowy-test-sprawnosci-fizycznejtabelle>

Gimnastyka - <https://www.gov.pl/web/sport/polski-zwiazek-gimnastyczny1>

Strzelectwo Sportowe -  
Wieloletni%20program%20szkolenia%20sportowego%20w%20strzelectwie%20sportowym%20dla%20szkół%20mistrzostwa%20sportowego%20PZSS%20(1).pdf

### Szkoła Podstawowa nr 10 Sportowa

Piłka Nożna - <https://pzpn.pl/dzieci-i-mlodziez/akademia-pilkarska-grassroots/testy-sprawnoscipilkarskiej>

Piłka Ręczna - <https://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/polaczone2.pdf>

Piłka Siatkowa - <https://www.msit.gov.pl/pl/sport/sport-mlodziejowy/programyszkolenia/7470,Polski-Zwiazek-Pilki-Siatkowej.html>

Koszykówka - [https://szkolenie.pzkosz.pl/testy\\_naborowe](https://szkolenie.pzkosz.pl/testy_naborowe)

Pływanie - <https://www.polswim.pl/testy-sprawnosci-fizycznej>

Lekka Atletyka - <https://www.pzla.pl/aktualnosci/8629-miedzynarodowy-test-sprawnosci-fizycznejtabelle>

Gimnastyka - <https://www.gov.pl/web/sport/polski-zwiazek-gimnastyczny1>

Strzelectwo Sportowe -

Wieloletni%20program%20szkolenia%20sportowego%20w%20strzelectwie%20sportowym%20dla  
%20szkół%20mistrzostwa%20sportowego%20PZSS%20(1).pdf