



## KOMUNIKAT 2

### WLN 2026

#### I Eliminacja

Miejsce rozgrywania I eliminacji – Liceum Ogólnokształcące im. Sępołowskiej  
Ul. Ks.J.Popiełuszki 5 (wjazd od ul. Broniewskiego)  
Hala lekkoatletyczna (wejście od biska)

### HARMONOGRAM

#### Młodzieżowego Testu Sprawności Fizycznej

Sobota 10.10.2026

**09:00** – wydawanie numerów startowych

**9:30** – 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 2015-2018
- Bieg na dystansie 800 m dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat, rocznik 2014 i starsi,
- Bieg na dystansie 1000 m dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat, rocznik 2014 i starsi.
- BIEŻNIA NA OTWARTY TERENIE!!!!

**10:30** –

- Skok w dal z miejsca
- Pomiar dynamometryczny siły dłoni
- Wytrzymałość w zwisie na drążku / podciąganie – 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 (NA OTWARTYM TERENIE!!!!)

**14:00** – orientacyjny czas zakończenia testu

Wyniki zostaną przesłane do Klubów drogą mailową i udostępnione na stronie [www.wkn.pl](http://www.wkn.pl) w zakładce „Zawody” - po ich opracowaniu i zredagowaniu - w terminie do dnia 25.10.2026 r.

\*Godziny mogą ulec zmianie.

OFICJALNI PARTNERZY WKN:

