Transkrypcja do spotu na temat nowego testu sprawności do policji

Czas trwania 47 sekund

Energiczna muzyka w tle

Umundurowany policjant wymienia jakie próby występują w nowym teście

1. rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg
2. siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund
3. bieg ze zmianą kierunku tzw. "koperta"
4. bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 sekund

w tle inny policjant pokazuje jak wykonywać dane ćwiczenie