

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	do 8	9 - 12	13 - 16	17 - 20	21 - 23	od 24
11	do 10	11 - 14	15 - 18	19 - 23	24 - 27	od 28
12	do 12	13 - 16	17 - 21	22 - 26	27 - 30	od 31
13	do 14	15 - 18	19 - 23	24 - 28	29 - 33	od 34
14	do 16	17 - 22	23 - 27	28 - 32	33 - 37	od 38
15	do 17	18 - 23	24 - 28	29 - 33	34 - 38	od 39

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 2 KG - PRZODEM

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	do 2,0	2,1 - 2,5	2,6 - 3,1	3,2 - 3,7	3,8 - 4,1	od 4,2
11	do 2,8	2,9 - 3,4	3,5 - 3,9	4,0 - 4,4	4,5 - 4,9	od 5,0
12	do 3,3	3,4 - 3,9	4,0 - 4,5	4,6 - 5,1	5,2 - 5,6	od 5,7
13	do 4,0	4,1 - 4,6	4,7 - 5,1	5,2 - 5,6	5,7 - 6,2	od 6,3
14	do 4,2	4,3 - 4,8	4,9 - 5,4	5,5 - 6,0	6,1 - 6,6	od 6,7
15	do 4,4	4,4 - 5,0	5,1 - 5,7	5,8 - 6,2	6,3 - 6,8	od 6,9

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3 KG - TYŁEM

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	do 1,9	2,0 - 2,4	2,5 - 2,9	3,0 - 3,4	3,5 - 4,1	od 4,2
11	do 2,3	2,4 - 2,8	2,9 - 3,3	3,4 - 4,1	4,2 - 4,9	od 5,0
12	do 3,0	3,1 - 3,5	3,6 - 4,2	4,3 - 5,0	5,1 - 5,7	od 5,8
13	do 3,6	3,7 - 4,3	4,4 - 5,2	5,3 - 6,0	6,1 - 6,7	od 6,8
14	do 4,6	4,7 - 5,1	5,2 - 5,8	5,9 - 6,7	6,8 - 7,6	od 7,7
15	do 5,2	5,3 - 5,8	5,9 - 6,5	6,6 - 7,2	7,3 - 8,1	od 8,2

UGIĘCIA RAMION W PODPORZE PRZODEM

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2 - 4	5 - 7	8 - 11	od 12
11	0	1 - 3	4 - 7	8 - 11	12 - 15	od 16
12	0	1 - 3	4 - 7	8 - 11	12 - 15	od 16
13	0	1 - 4	5 - 8	9 - 12	13 - 16	od 17
14	0	1 - 4	5 - 8	9 - 12	13 - 16	od 17
15	1	2 - 5	6 - 9	10 - 13	14 - 17	od 18

ZWIS NA UGIĘTYCH RĘKACH (w sekundach)

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	0	2	3 - 9	10 - 21	22 - 33	od 34
11	0	1 - 3	4 - 11	12 - 22	23 - 34	od 35
12	0	1 - 3	4 - 11	12 - 22	23 - 34	od 35
13	0	4	5 - 12	13 - 23	24 - 35	od 36
14	0	4	5 - 12	13 - 23	24 - 35	od 36
15	0	1 - 3	4 - 11	12 - 22	23 - 34	od 35

BIEG Z PRZEWROTEM

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	od 25,8	25,7 - 22,3	22,2 - 19,3	19,2 - 17,3	17,2 - 16,1	do 16,0
11	od 25,6	25,5 - 22,1	22,0 - 18,5	18,4 - 16,5	16,4 - 15,4	do 15,3
12	od 24,6	24,5 - 21,1	21,0 - 18,1	18,0 - 16,1	16,0 - 15,0	do 14,9
13	od 24,6	24,5 - 21,1	21,0 - 18,1	18,0 - 16,1	16,0 - 15,0	do 14,9
14	od 24,5	24,4 - 21,0	20,9 - 18,0	17,9 - 16,0	15,9 - 14,9	do 14,8
15	od 24,4	24,4 - 21,0	20,9 - 18,0	17,9 - 16,0	15,9 - 14,9	do 14,8

BIEG WAHADŁOWY 4x10m (przenoszenie dwóch klocków 5x5x5cm z A do B)

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	od 17,5	17,4 - 16,4	16,3 - 14,5	14,4 - 12,5	12,4 - 11,2	do 11,1
11	od 17,1	17,0 - 15,0	15,8 - 14,0	13,9 - 12,4	12,3 - 11,1	do 11,0
12	od 16,8	16,7 - 15,6	15,5 - 13,8	13,7 - 12,0	11,9 - 10,8	do 10,07
13	od 16,8	16,7 - 15,6	15,5 - 13,8	13,7 - 12,0	11,9 - 10,8	do 10,07
14	od 16,6	16,5 - 15,4	15,3 - 13,7	13,6 - 11,9	11,8 - 10,7	do 10,6
15	od 16,6	16,5 - 15,4	15,3 - 13,7	13,6 - 11,9	11,8 - 10,7	do 10,6

WYSKOK DOSIĘŻNY

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	do 13	14 - 18	19 - 23	24 - 28	29 - 32	od 33
11	do 17	18 - 22	23 - 27	28 - 32	33 - 37	od 38
12	do 18	19 - 23	24 - 28	29 - 34	35 - 38	od 39
13	do 18	19 - 23	24 - 28	29 - 34	35 - 38	od 39
14	do 20	21 - 25	26 - 30	31 - 36	37 - 40	od 41
15	do 22	23 - 27	28 - 32	33 - 38	39 - 43	od 44

SKOK W DAL Z MIEJSCA

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	do 94	95 - 113	114 - 139	140 - 158	159 - 173	od 174
11	do 101	102 - 120	121 - 147	148 - 168	169 - 183	od 184
12	do 106	107 - 125	126 - 155	156 - 177	178 - 193	od 194
13	do 110	111 - 130	131 - 166	167 - 183	184 - 201	od 202
14	do 114	115 - 134	135 - 170	171 - 188	189 - 204	od 205
15	do 117	118 - 136	137 - 172	173 - 189	190 - 205	od 206

SKOK W DAL Z ROZBIEGU

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	do 180	181 - 227	228 - 259	260 - 299	300 - 334	od 335
11	do 201	202 - 242	243 - 283	284 - 334	335 - 369	od 370
12	do 233	234 - 274	275 - 315	316 - 355	356 - 389	od 390
13	do 255	256 - 294	295 - 335	336 - 375	376 - 410	od 411
14	do 270	271 - 309	310 - 349	350 - 389	390 - 424	od 425
15	do 275	276 - 315	316 - 356	357 - 399	400 - 431	od 432

SIADY Z LEZENIA W CZASIE 30 sekund

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	do 5	6 - 9	10 - 14	15 - 19	20 - 24	od 25
11	do 6	7 - 10	11 - 15	16 - 20	21 - 26	od 27
12	do 7	8 - 11	12 - 16	17 - 22	23 - 27	od 28
13	do 7	8 - 11	12 - 16	17 - 22	23 - 27	od 28
14	do 6	7 - 10	11 - 15	16 - 21	22 - 26	od 27
15	do 6	7 - 10	11 - 15	16 - 21	22 - 26	od 27

BIEG NA DYSTANSIE 60m (w sekundach)

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	od 13,5	13,5 - 12,7	12,6 - 12,0	11,9 - 11,2	11,1 - 10,4	do 10,3
11	od 12,8	12,7 - 12,2	12,1 - 11,5	11,4 - 10,9	10,8 - 10,1	do 10,0
12	od 12,5	12,4 - 11,9	11,8 - 11,2	11,1 - 10,5	10,4 - 9,7	do 9,6
13	od 12,1	12,0 - 11,5	11,4 - 10,9	10,8 - 10,2	10,1 - 9,4	do 9,3
14	od 11,9	11,8 - 11,3	11,2 - 10,7	10,6 - 9,9	9,8 - 9,1	do 9,0
15	od 11,7	11,6 - 11,1	11,0 - 10,5	10,4 - 9,7	9,6 - 8,9	do 8,8

BIEG NA DYSTANSIE 600m (w minutach)

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	od 3:55	3:54 - 3:24	3:23 - 3:05	3:04 - 2:44	2:43 - 2:13	do 2:12
11	od 3:53	3:52 - 3:22	3:21 - 3:03	3:02 - 2:42	2:41 - 2:11	do 2:10
12	od 3:48	3:47 - 3:17	3:16 - 2:58	2:57 - 2:37	2:36 - 2:06	do 2:05
13	od 3:46	3:45 - 3:15	3:14 - 2:56	2:55 - 2:35	2:34 - 2:04	do 2:03
14	od 3:44	3:43 - 3:13	3:12 - 2:54	2:53 - 2:34	2:33 - 2:04	do 2:03
15	od 3:47	3:46 - 3:16	3:15 - 2:57	2:56 - 2:36	2:35 - 2:05	do 2:04

BIEG NA DYSTANSIE 800m (w minutach)

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	od 5:24	5:23 - 4:58	4:57 - 4:17	4:16 - 3:39	3:38 - 3:07	do 3:06
11	od 5:18	5:17 - 4:52	4:51 - 4:11	4:10 - 3:33	3:32 - 3:01	do 3:00
12	od 5:10	5:09 - 4:44	4:43 - 4:03	4:02 - 3:25	3:24 - 2:53	do 2:52
13	od 5:08	5:07 - 4:42	4:41 - 4:01	4:00 - 3:23	3:22 - 2:51	do 2:50
14	od 5:09	5:08 - 4:43	4:42 - 4:02	4:01 - 3:24	3:23 - 2:52	do 2:51
15	od 5:10	5:09 - 4:44	4:43 - 4:03	4:02 - 3:25	3:24 - 2:53	do 2:52

TEST 12 MINUT - COOPERA (w metrach)

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	do 900	950 - 1300	1350 - 1700	1750 - 2000	2050 - 2300	od 2350
11	do 950	1000 - 1350	1400 - 1750	1800 - 2050	2100 - 2350	od 2400
12	do 1050	1100 - 1450	1500 - 1850	1900 - 2150	2200 - 2450	od 2500
13	do 1100	1150 - 1500	1550 - 1950	2000 - 2200	2250 - 2500	od 2550
14	do 1050	1100 - 1450	1500 - 1850	1900 - 2150	2200 - 2450	od 2500
15	do 1150	1200 - 1550	1600 - 1950	2000 - 2250	2300 - 2550	od 2600

SKOK WZWYŻ Z ROZBIEGU

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	do 65	66 - 74	75 - 82	83 - 94	95 - 104	od 105
11	do 72	73 - 81	82 - 89	90 - 101	102 - 110	od 111
12	do 80	81 - 89	90 - 95	96 - 107	108 - 117	od 118
13	do 85	86 - 94	95 - 100	101 - 112	113 - 123	od 124
14	do 90	91 - 99	100 - 105	106 - 117	118 - 127	od 128
15	do 91	92 - 100	101 - 106	107 - 118	119 - 128	od 129

SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD (w centymetrach)

WIEK W LATACH	OCENA					
	1	2	3	4	5	6
10	do -8	(-7) - (-4)	(-3) - 2	3 - 7	8 - 11	od 12
11	do -7	(-6) - (-3)	(-2) - 3	4 - 8	9 - 12	od 13
12	do -5	(-4) - 0	1 - 5	6 - 10	11 - 14	od 15
13	do -4	(-3) - 1	2 - 6	7 - 11	12 - 15	od 16
14	do -3	(-2) - 2	3 - 7	8 - 12	13 - 16	od 17
15	do -2	(-1) - 3	4 - 8	9 - 13	14 - 17	od 18

PRÓBA TĘTNA

WIEK W LATACH	DOLNA GRANICA NORMY	ŚREDNIA CZĘSTOŚĆ TĘTNA	GÓRNA GRANICA NORMY
10	70	89	110
11	69	88	109
12	67	86	107
13	66	85	105
14	65	84	100
15	63	83	95

ORIENTACYJNY CZAS BEZDECHU

WIEK W LATACH	CZAS W SEKUNDACH
10	31
11	33
12	35
13	37
14	39
15	40