

**REGULAMIN TESTÓW DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU LEKKIEJ ATLETYKI W I LICEUM  
OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W SZAMOTUŁACH NA ROK SZKOLNY 2020/2021**

**Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)**

Test składa się z sześciu prób oceniających zdolności motoryczne tj.: szybkość, skoczność, wytrzymałość, siła rąk i barków, siła mięśni brzucha, gibkość.

**Opis sposobu wykonania prób:**

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;

b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

c) uwagi- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;

2. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;

b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;

c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości: 1000 m- dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat; 800 m- dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat; 600 m- dla dzieci do 12 lat;

a) wykonanie- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;

b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

c) uwagi- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;

4. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;

5. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

6. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

c) uwagi- sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;

Poziom przygotowania kondycyjnego oceniany jest na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe obliczone wg tabeli stanowiącej załącznik do **REGULAMIN TESTÓW DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU LEKKIEJ ATLETYKI W I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W SZAMOTUŁACH NA ROK SZKOLNY 2020/2021.**

Wyniki uzyskane przeliczane są na punkty wg poniższej tabeli.

<b>Sprawność</b>	<b>Suma punktów</b>	
Wybitna	480	
Wysoka	420	479
Średnia	360	419
Niska	300	359
Bardzo niska	0	299

**Dolna granica kwalifikacji: 360 pkt.**

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 13 lat**

**DZIEWCZĘTA 13 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	245	138				42	
99						8,3		
98		244						
97			140			8,4		
96	6,4	243		43				26
95						8,5	41	
94		242	142					
93		241				8,6		
92	6,5	240						
91		239	144	42		8,7		
90		238					40	25
89	6,6	237				8,8		
88		236	146					
87		235		41		8,9		
86	6,7	234					39	
85		233	148			9,0		
84		231		40				24
83	6,8	229				9,1	38	
82		227	150	39		9,2		
81	6,9	225				9,3		
80		223		38	60	9,4	37	
79	7,0	221	152		58	9,5		23
78		219	153	37	56	9,6	36	
77	7,1	217	154		52	9,7		
76		215	156	36	49	9,8	35	
75	7,2	213	158		47	9,9		22
74	7,3	211	160	35	45	10,0	34	
73	7,4	209	162		43	10,1		
72		207	164	34	41	10,2	33	21
71	7,5	205	166		39	10,4		
70	7,6	203	168	33	37	10,5	32	20
69		201	171		35	10,6		19
68	7,7	198	175	32	33	10,7	31	
67	7,8	197	179		32	10,8		18
66		195	182	31	31	10,9	30	17
65	7,9	193	186		29	11,0		
64		191	190	30	27	11,1	29	16
63	8,0	189	194		25	11,2		15
62		187	197	29	24	11,4	28	
61	8,1	185	201		23	11,5		14
60		182	205	28	21	11,6	27	
59	8,2	180	209		20	11,7		13
58	8,3	178	212	27	19	11,8	26	12
57		176	216		17	11,9		
56	8,4	174	220	26	15	12,0	25	11
55	8,5	172	223		12	12,1		10

54	8,6	170	227	25	11	12,2	24	
53		168	231		10	12,4		9
52	8,7	166	235	24	9	12,5	23	
51	8,8	163	239		8	12,6		8
50	8,9	161	242	23	7	12,7	22	7
49	9,0	159	246		6	12,8		
48	9,1	157	250	22	4	12,9	21	6
47		155	254		3	13,0		5
46	9,2	153	257	21	1	13,2	20	4
45	9,3	151	261			13,3		
44	9,4	149	265	20		13,4	19	3
43		147	268			13,5		2
42	9,5	145	272	19		13,6	18	
41	9,6	143	276			13,7		1
40	9,7	141	280	18		13,9	17	0
39	9,8	139	284			14,0		- 1
38		137	288	17		14,1	16	
37	9,9	135	292			14,2		- 2
36	10,0	133	296	16		14,3	15	- 3
35	10,1	130	300			14,4		
34		127	304	15		14,6	14	- 4
33	10,2	125	307			14,7		- 5
32	10,3	123	311	14		14,8	13	
31	10,4	121	315			14,9		- 6
30	10,5	119	319	13		15,0	12	- 7
29	10,6	117	323			15,1		- 8
28	10,7	115	327	12		15,2	11	
27		113	331			15,3		- 9
26	11,0	111	335	10		15,4	10	- 10
25		109	339			15,5		
24	11,3	107	343	9		15,6	9	- 11
23		105	347			15,7		- 12
22	11,6	103	351	8		15,8	8	
21		101	355			15,9		- 13
20	11,9		359	7				- 14
19		98	362			16,0	7	
18	12,2		365					- 15
17		95	368	6		16,1		- 16
16	12,3		371				6	
15		92	374			16,2		- 17
14	12,4		377	5				
13		89	380			16,3	5	- 18
12	12,5	88	383					
11		87	385			16,4		- 19
10	12,6	86	387	4			4	
9		85	389					- 20
8	12,7	84	390			16,5		
7		83					3	- 21
6	12,8	82	391					
5		81		3		16,6		- 22
4	12,9	80	392				2	
3		79	393					- 23
2	13,0	78				16,7		
1		77						- 24

## CHŁOPCY 13 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			167		19			29
99		260		56		8,2	42	
98			168					
97	5,6	259			18			
96			169					
95		258						28
94	5,7		170	55	17	8,3	41	
93		257						
92			171					
91	5,8	256			16			27
90			172	54			40	
89		255	173			8,4		
88	5,9	254	174		15			
87		253	175					26
86	6,0	252	177	53			39	
85			179		14	8,5		
84	6,1	249	180					25
83			182	52				
82	6,2	246	183		13	8,6	38	24
81			185	51				
80	6,3	243	186			8,7		23
79		241	187	50	12	8,8		22
78	6,4	239	188			8,9	37	
77		237	190	49		9,0		21
76	6,5	235	192		11	9,1		20
75		233	194	48		9,2		
74	6,6	231	195			9,3	36	19
73		229	196	47	10	9,4		18
72	6,7	227	198	46		9,5		
71		225	200	45		9,6	35	17
70	6,8	223	202	44	9	9,7		16
69	6,9	221	204	43		9,8		
68	7,0	219	206	42		9,9	34	15
67	7,1	216	209	41	8	10,0		14
66	7,2	214	212	40		10,1	33	13
65		212	215	39		10,3		
64	7,3	209	217	38	7	10,4	32	12
63	7,4	207	220			10,5		11
62	7,5	205	224	37		10,6	31	
61	7,6	202	228	36	6	10,7		10
60	7,7	200	231	35		10,8	30	9
59		198	235			11,0		
58	7,8	195	239	34	5	11,1	29	8
57	7,9	193	242	33		11,2		7
56	8,0	191	246	32		11,3	28	
55	8,1	189	250			11,4		6
54	8,2	186	254	31	4	11,5	27	5
53		184	258	30		11,7		4
52	8,3	182	262	29		11,8	26	
51	8,4	179	266			11,9		3

50	8,5	177	270	28	3	12,0	25	2
49	8,6	175	274	27		12,1		
48	8,7	172	277	26		12,2	24	1
47		170	281			12,3		0
46	8,8	168	285	25	2	12,5	23	
45	8,9	165	289	24		12,6		-1
44	9,0	163	293	23		12,7	22	-2
43	9,1	161	297			12,8		
42	9,2	158	301	22	1	12,9	21	-3
41	9,3	156	305	21		13,0		-4
40		154	309	20		13,2	20	
39	9,4	151	313			13,3		-5
38	9,5	149	317	19		13,4	19	-6
37	9,6	147	321	18		13,5		
36	9,7	144	325	17		13,6	18	-7
35	9,8	142	329			13,7		-8
34		140	333	16		13,9	17	-9
33	9,9	137	337	15		14,0		
32	10,0	135	341	14		14,1	16	-10
31	10,1	133	344			14,2		-11
30		130	346	13		14,3	15	
29	10,2	128	349	12		14,4		-12
28		126	351	11		14,5	14	-13
27	10,3	124	354			14,6		-14
26		122	356	10		14,7	13	
25	10,4	120	358	9		14,8		-15
24		118	360	8		14,9	12	
23	10,5	116	362	7		15,0		-16
22		114	364	6		15,1	11	-17
21	10,6	112	366			15,2		-18
20		111	368	5		15,3		
19	10,7	110	370			15,4	10	-19
18		109	372			15,5		
17		108	374	4		15,6		-20
16	10,8	107	376			15,7	9	
15		106	377			15,8		-21
14		105	378					
13	10,9	104	379	3		15,9	8	-22
12		103	380					
11		102	381			16,0		-23
10	11,0	101	382				7	
9		100	383			16,1		-24
8		99	384	2				
7		98	385			16,2	6	-25
6	11,1		386					
5		97	387			16,3		-26
4							5	
3		96	388			16,4		-27
2	11,2			1				
1		95	389			16,5	4	-28

**MTSF tabela punktacyjna wiek 14 lat**

**DZIEWCZĘTA 14 LAT**

<b>Punktacja</b>	<b>Bieg na 50 m</b>	<b>Skok w dal z miejsca</b>	<b>Bieg na 600 m</b>	<b>Sila dloni</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach</b>	<b>Bieg 4x10 m</b>	<b>Siady z leżenia</b>	<b>Sklon tułowia</b>
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
<b>100</b>			136				42	
<b>99</b>	6,2	245		45		8,2		
<b>98</b>								27
<b>97</b>		244	138			8,3		
<b>96</b>								
<b>95</b>	6,3	243				8,4	41	
<b>94</b>			140					
<b>93</b>		242		44		8,5		
<b>92</b>		241						
<b>91</b>	6,4	240	142			8,6	40	26
<b>90</b>		239						
<b>89</b>		238				8,7		
<b>88</b>	6,5	237	144	43			39	
<b>87</b>		236				8,8		
<b>86</b>		235						
<b>85</b>	6,6	234	146			8,9	38	25
<b>84</b>		233		42				
<b>83</b>		231				9,0		
<b>82</b>	6,7	229	148			9,1	37	
<b>81</b>		227		41		9,2		
<b>80</b>	6,8	225			60	9,3		24
<b>79</b>		223	150	40	58	9,4	36	
<b>78</b>	6,9	221	151		54	9,5		
<b>77</b>		219	152	39	51	9,6		
<b>76</b>	7,0	217	154		49	9,7	35	23
<b>75</b>	7,1	215	156	38	47	9,8		
<b>74</b>	7,2	213	158		45	9,9		
<b>73</b>	7,3	211	160	37	43	10,0	34	22
<b>72</b>		209	162		41	10,2		
<b>71</b>	7,4	207	164	36	40	10,3	33	21
<b>70</b>	7,5	205	167		38	10,4		20
<b>69</b>		203	171	35	36	10,5	32	
<b>68</b>	7,6	201	175		35	10,6		19
<b>67</b>	7,7	197	179	34	33	10,7	31	18
<b>66</b>		195	182		31	10,8		
<b>65</b>	7,8	193	186	33	30	11,0	30	17
<b>64</b>	7,9	191	190		29	11,1		16
<b>63</b>		189	194	32	27	11,2	29	
<b>62</b>	8,0	187	197		26	11,3		15
<b>61</b>		185	201	31	24	11,4	28	
<b>60</b>	8,1	182	205		22	11,5		14
<b>59</b>	8,2	180	209	30	21	11,6	27	13
<b>58</b>	8,3	178	212		20	11,7		
<b>57</b>		176	216	29	19	11,8	26	12
<b>56</b>	8,4	174	220		18	11,9		11
<b>55</b>	8,5	172	223	28	16	12,0	25	

54	8,6	170	227		14	12,1		10
53		168	231	27	13	12,2	24	
52	8,7	166	235		11	12,3		9
51	8,8	163	239	26	10	12,4	23	8
50	8,9	164	242		8	12,6		
49	9,0	162	246	25	6	12,7	22	7
48	9,1	160	250		5	12,8		6
47		158	254	24	4	12,9	21	
46	9,2	156	257		2	13,0		5
45	9,3	154	261	23	1	13,2	20	4
44	9,4	152	265			13,3		
43		150	268	22		13,4	19	3
42	9,5	148	272			13,5		2
41	9,6	146	276	21		13,6	18	
40	9,7	144	280			13,7		1
39	9,8	142	283	20		13,9	17	0
38		140	287			14,0		
37	9,9	138	291	19		14,1	16	- 1
36	10,0	136	295			14,2		- 2
35	10,1	134	298	18		14,3	15	- 3
34		132	302			14,4		
33	10,2	130	306	17		14,6	14	- 4
32	10,3	128	310			14,7		- 5
31	10,4	126	313	16		14,8	13	
30	10,5	124	317			14,9		- 6
29	10,6	122	321	15		15,0	12	- 7
28	10,7	120	325			15,1		- 8
27	10,8	118	328	14		15,2	11	
26	10,9	116	332			15,3		- 9
25		114	336	13		15,4	10	- 10
24	11,2	112	340			15,5		
23		110	344	12		15,6	9	- 11
22	11,5	108	348			15,7		- 12
21		106	352	11		15,8	8	
20	11,8		356					- 13
19		103	359	10		15,9		- 14
18	12,1		362				7	
17		100	365			16,0		- 15
16	12,2		368	9				
15		97	371			16,1	6	- 16
14	12,3		374					
13		94	377			16,2		- 17
12	12,4		380	8			5	
11		91	382			16,3		- 18
10	12,5	90	384					
9		89	386				4	- 19
8	12,6	88	388			16,4		
7		87	389	7				- 20
6	12,7	86	390				3	
5		85				16,5		- 21
4	12,8	84	391					
3		83					2	- 22
2	12,9	82	392			16,6		
1		81		6				- 23



## CHŁOPCY 14 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		282	174					30
99						7,4	44	
98		281			21			
97				65		7,5		
96		280						
95	5,5	279	175		20	7,6		
94		278					43	29
93		277				7,7		
92		276		64	19			
91		275	176			7,8		
90	5,6	274					42	
89		273			18	7,9		28
88			177	63				
87		270				8,0		
86	5,7				17		41	
85		267	178			8,1		27
84				62				
83	5,8	264			16	8,2	40	
82			179	61		8,3		26
81	5,9	261				8,4		
80		259	180	60	15	8,5	39	25
79	6,0	257		59		8,6		
78		255	181	58		8,7	38	24
77	6,1	253		57	14	8,8		23
76		251	182	56		8,9	37	22
75	6,2	249	184			9,0		
74		247	185	55	13	9,1	36	21
73	6,3	245	186	54		9,2		20
72		243	188	53	12	9,3	35	19
71	6,4	241	190	52		9,4		
70	6,5	239	192	51		9,5		18
69	6,6	237	194	50	11	9,6	34	17
68		235	196			9,7		
67	6,7	232	199	49		9,8	33	16
66	6,8	230	202	48	10	9,9		15
65	6,9	227	205	47		10,0		14
64	7,0	225	207	46	9	10,1	32	
63	7,1	222	210	45		10,3		13
62	7,2	220	213	44		10,4	31	12
61	7,3	217	216	43	8	10,5		11
60	7,4	215	219			10,6	30	
59		212	223	42	7	10,7		10
58	7,5	210	227	41		10,8	29	9
57	7,6	207	231	40		10,9		
56	7,7	205	235	39	6	11,0		8
55	7,8	202	239	38		11,1	28	7
54		200	242	37		11,3		6
53	7,9	197	246	36	5	11,4	27	
52		195	250	35		11,5		5
51	8,0	192	254	34		11,6	26	4

50	8,1	190	258		4	11,7		3
49	8,2	187	261	33		11,8	25	
48	8,3	185	265	32		11,9		2
47		182	269	31	3	12,0	24	1
46	8,4	180	273	30		12,1		
45	8,5	177	277	29		12,2	23	0
44	8,6	175	280	28	2	12,4		- 1
43	8,7	172	284	27		12,5	22	
42	8,8	170	288			12,6		- 2
41	8,9	167	292	26	1	12,7	21	- 3
40	9,0	165	296	25		12,8		- 4
39	9,1	162	300	24		12,9		
38	9,2	160	304	23		13,0	20	- 5
37	9,3	157	308	22		13,1		- 6
36	9,4	155	311			13,3	19	- 7
35	9,5	152	315	21		13,4		
34		150	319	20		13,5	18	- 8
33	9,6	147	323	19		13,6		- 9
32		145	326	18		13,7	17	
31	9,7	142	328	17		13,8		- 10
30		140	330	16		13,9	16	- 11
29	9,8	138	333			14,0		- 12
28		136	335	15		14,2	15	
27	9,9	134	338	14		14,3		- 13
26		132	340	13		14,4	14	- 14
25	10,0	130	342	12		14,5		
24		128	344	11		14,6	13	- 15
23	10,1	126	346			14,7		- 16
22		124	348	10		14,8	12	- 17
21	10,2	122	350			14,9		- 18
20		121	352	9		15,0		- 19
19	10,3	120	354			15,1	11	
18		119	356					- 20
17		118	358	8		15,2		
16	10,4	117	360				10	- 21
15		116	361			15,3		
14		115	362					- 22
13	10,5	114	363	7		15,4	9	
12		113	364					- 23
11		112	365			15,5		
10	10,6	111					8	- 24
9		110	366			15,6		
8		109		6				- 25
7		108	367			15,7	7	
6	10,7	107						- 26
5			368			15,8		
4		106					6	- 27
3			369			15,9		
2	10,8	105		5				
1			370			16,0	5	- 28

**MTSF tabela punktacyjna wiek 15 lat**

**DZIEWCZĘTA 15 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100				48				
99		248	133			8,2	41	
98	6,2							
97						8,3		27
96		247	134					
95				47		8,4		
94	6,3	246	135				40	
93						8,5		
92		245	136					
91	6,4			46		8,6		
90		244	137				39	26
89		243				8,7		
88	6,5	242	138	45				
87		241				8,8		
86		240	139	44			38	
85	6,6					8,9		
84		237	140	43				25
83						9,0		
82	6,7	234	141	42		9,1	37	
81			142			9,2		
80	6,8	231	143	41	60	9,3		
79		229			57	9,4	36	24
78	6,9	227	147	40	55	9,5		
77		225			53	9,6	35	
76	7,0	223	150	39	51	9,7		
75		221	152		49	9,8	34	23
74	7,1	219	154	38	47	9,9		
73		216	156		45	10,1	33	
72	7,2	214	158	37	43	10,2		22
71		212	161		41	10,3	32	
70	7,3	210	165	36	40	10,4		21
69	7,4	208	169		38	10,5	31	
68		205	173	35	36	10,6		20
67	7,5	203	177		35	10,7	30	19
66	7,6	201	181	34	33	10,8		
65	7,7	199	185		31	11,0	29	18
64	7,8	197	189	33	30	11,1		17
63		194	193		29	11,2	28	
62	7,9	192	197	32	27	11,3		16
61		190	201		26	11,4	27	
60	8,0	188	205	31	24	11,5		15
59	8,1	186	209		22	11,7	26	14
58	8,2	183	212	30	21	11,8		
57		181	216		20	11,9	25	13
56	8,3	179	220	29	19	12,0		12
55	8,4	177	223		18	12,1	24	

54	8,5	175	227	28	16	12,2		11
53		172	230		14	12,3	23	
52	8,6	170	234	27	13	12,4		10
51	8,7	168	237		11	12,5	22	9
50	8,8	166	241	26	10	12,6		
49	8,9	164	244		8	12,7	21	9
48		161	248	25	7	12,8		8
47	9,0	159	251		5	12,9	20	
46	9,1	157	255	24	3	13,0		7
45	9,2	155	258		2	13,2	19	6
44	9,3	153	260	23	1	13,3		
43		150	265			13,4	18	5
42	9,4	148	269	22		13,5		4
41	9,5	146	272			13,7	17	
40	9,6	144	276	21		13,8		3
39		142	280			13,9	16	2
38	9,7	139	283	20		14,0		
37	9,8	137	290			14,1	15	1
36	9,9	135	294	19		14,3		0
35	10,0	133	297			14,4	14	- 1
34		131	301	18		14,5		
33	10,1	128	304			14,6	13	- 2
32	10,2	126	308	17		14,7		- 3
31	10,3	124	312			14,8	12	
30	10,4	122	316	16		15,0		- 4
29	10,5	120	320			15,1	11	- 5
28	10,6	118	324	15		15,2		- 6
27		116	328			15,3	10	
26	10,9	114	332	14		15,4		- 7
25		112	336			15,6	9	- 8
24	11,2	110	340	13		15,7		
23		108	344			15,8	8	- 9
22	11,5	106	348	12				- 10
21			352			15,9	7	
20	11,8	103	356					- 11
19			359	11		16,0		- 12
18	12,1	100	362				6	
17			365			16,1		- 13
16	12,2	97	368					
15			371	10		16,2	5	- 14
14	12,3	94	374					
13		93	377					- 15
12	12,4	92	380			16,3		
11		91	382				4	- 16
10	12,5	90	384	9				
9		89	386					- 17
8	12,6	88	387			16,4		
7		87					3	- 18
6	12,7	86	388					
5		85						- 19
4	12,8	84	389	8				
3		83				16,5	2	- 20
2	12,9	82	390					
1		81						- 21

## CHŁOPCY 15 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			151	71				32
99		297				7,2	44	
98			152		23			
97		296				7,3		
96	5,4		153					
95		295		70	22	7,4		
94		294	154				43	31
93		293				7,5		
92		292	155		21			
91	5,5	291				7,6		
90		290	156	69			42	
89					20	7,7		30
88		287	157					
87	5,6		158			7,8		
86		284	159	68	19		41	
85			160			7,9		29
84	5,7	281	161					
83			163	67	18	8,0	40	
82		278	164			8,1		28
81	5,8	276	166	66		8,2	39	
80		274	168	65	17	8,3		
79		272	170	64		8,4	38	27
78	5,9	270	171	63	16	8,5		
77		268	172	62		8,6		26
76	6,0	266	174	61		8,7	37	25
75		264	176		15	8,8		
74	6,1	262	178	60		8,9		24
73		260	179		14	9,0	36	23
72	6,2	258	181	59		9,1		22
71		256	183	58		9,2	35	
70	6,3	253	185	57	13	9,3		21
69		251	187	56		9,4	34	20
68	6,4	248	189	55		9,5		19
67	6,5	246	192	54	12	9,6		18
66	6,6	243	195	53		9,7	33	
65		241	198		11	9,8		17
64	6,7	239	200	52		9,9	32	16
63	6,8	236	203	51		10,0		
62		234	206	50	10	10,1	31	15
61	6,9	231	209	49		10,2		14
60	7,0	229	212	48	9	10,3	30	13
59		226	215	47		10,4		
58	7,1	224	219	46		10,5	29	12
57	7,2	221	222		8	10,6		11
56	7,3	219	225	45		10,7		10
55		217	229	44		10,8	28	
54	7,4	214	232	43	7	10,9		9
53	7,5	212	236	42		11,0	27	8
52	7,6	209	239	41	6	11,1		7
51		207	242	40		11,2	26	

50	7,7	204	246	39	5	11,3		6
49	7,8	202	249	38		11,4	25	5
48		200	253		4	11,5		4
47	7,9	197	256	37		11,6	24	
46	8,0	195	259	36		11,7		3
45	8,1	192	263	35	3	11,8	23	2
44		190	266	34		11,9		1
43	8,2	187	270	33		12,0		
42	8,3	185	273	32	2	12,1	22	0
41		182	276	31		12,2		- 1
40	8,4	180	280			12,3	21	- 2
39	8,5	178	283	30	1	12,4		
38		175	287	29		12,5	20	- 3
37	8,6	173	291	28		12,6		- 4
36	8,7	170	294	27		12,7	19	- 5
35	8,8	168	298	26		12,8		
34		165	301	25		12,9		- 6
33	8,9	163	304	24		13,0	18	- 7
32	9,0	160	308	23		13,1		- 8
31		158	312			13,2	17	
30	9,1	156	316	22		13,3		- 9
29	9,2	154	319	21		13,4	16	- 10
28		152	321	20		13,5		- 11
27	9,3	150	324	19		13,6	15	- 12
26	9,4	148	326	18		13,7		
25	9,5	146	328	17		13,8	14	- 13
24	9,6	144	330	16		13,9		- 14
23	9,7	142	332			14,0		- 15
22	9,8	140	334	15		14,1	13	
21	9,9	138	336	14		14,2		- 16
20		136	338	13		14,3	12	- 17
19	10,0	134	340			14,4		- 18
18		133	342	12		14,5		
17		132	344			14,6	11	- 19
16	10,1	131	346					- 20
15		130	347	11		14,7		
14		129	348				10	- 21
13	10,2	128	349			14,8		
12		127	350					- 22
11		126	351	10		14,9	9	
10	10,3	125	352					- 23
9		124	353			15,0		
8		123	354				8	- 24
7	10,4	122	355			15,1		
6		121	356	9				- 25
5						15,2	7	
4	10,5	120	357					- 26
3						15,3		
2		119	358				6	- 27
1	10,6					15,4		