

## PUNKTACJA:

### 1. Szybkość:

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	5" <
15	Dobra	5,2"
10	Przeciętna	5,4"
5	Słaba	5,6"
1	Bardzo słaba	>5,8"

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Gimnazjum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	4,5" <	5,5" <
15	Dobra	4,6"	5,6"
10	Przeciętna	4,7"	5,7"
5	Słaba	4,8"	5,8"
1	Bardzo słaba	>4,9"	> 5,9"

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	CZAS DZIEWCZĘTA
20	Bardzo dobra	4,0" <	5,2" <
15	Dobra	4,2"	5,4"
10	Przeciętna	4,3"	5,6"
5	Słaba	4,4"	5,7"
1	Bardzo słaba	>4,5"	> 5,9"

### 2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	180cm +
4	Dobra	142-179cm
3	Przeciętna	105-141cm
2	Słaba	67-104cm
1	Bardzo słaba	1-66cm

**CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA**

Gimnazjum:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	230cm+	192+
4	Dobra	179-229cm	149-191
3	Przeciętna	129-178cm	108-148
2	Słaba	79-128cm	66-107
1	Bardzo słaba	0-78cm	0-65

**CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA**

Liceum:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY	Odległość DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	300+	230+
4	Dobra	224-299cm	172-229
3	Przeciętna	148-223cm	114-171
2	Słaba	73-147cm	56-113
1	Bardzo słaba	0-72cm	0-55

**3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):****CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA**

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	19" <
4	Dobra	19,01" – 24,1"
3	Przeciętna	24,2" – 25,5"
2	Słaba	25,6" – 28,5"
1	Bardzo słaba	>28,6"

**CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA**

Gimnazjum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	13,5" <	16,2" <
4	Dobra	13,6 – 15,5"	16,3 - 18,6"
3	Przeciętna	15,6 – 17,6"	18,7" - 21,1"
2	Słaba	17,7 – 19,4"	21,2" - 23,3"
1	Bardzo słaba	>19,5"	>23,4"

**CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA**

Liceum:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY	Czas DZIEWCZĘTA
5	Bardzo dobra	13" <	16,9" <
4	Dobra	13,01" – 15,01"	16,91 - 19,51"
3	Przeciętna	15,02" – 17,02"	19,52" - 22,12"
2	Słaba	17,03" – 18,03"	22,13 - 23,43"
1	Bardzo słaba	>18,04"	>23,43"

4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (uśredniamy).

Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2.

Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – Suma punktów 4.

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Gimnazjum/Liceum:

Ocena	Punktacja
5	Bardzo dobra
4	Dobra
3	Przeciętna
2	Słaba
1	Bardzo słaba

5. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.

Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Podstawówka/Gimnazjum/Liceum:

Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

6. **Beep Test:**

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Gimnazjum

Ocena	Punktacja	CHŁOPCY (poziom)	DZIEWCZĘTA (poziom)
5	Bardzo dobra	>10/9	>9/3
4	Dobra	8/9-10/9	7/5-9/3
3	Przeciętna	7/6-8/8	6/2-7/4
2	Słaba	6/5-7/5	5/2-6/1
1	Bardzo słaba	5/2-6/4	3/6-5/1

#### CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Liceum

Ocena	Punktacja	CHŁOPCY (poziom)	DZIEWCZĘTA (poziom)
5	Bardzo dobra	>12/2	>10/7
4	Dobra	9/9-12/2	8/8-10/7
3	Przeciętna	8/10-9/8	7/6-8/7
2	Słaba	7/5-8/9	6/5-7/5
1	Bardzo słaba	6/2-7/4	5/3-6/4