

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CHŁOPCÓW

KLASA IV - VI klasa Szkoły Podstawowej					KLASA VII - VIII klasa Szkoły Podstawowej i I klasa Szkoły Ponadpodstawowej					KLASA II - IV klasa Szkoły Ponadpodstawowej				
Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową	Bieg wahadłowy 10 x 5m	Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	T - test	Punkty	Wzrost	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	Rzut p. lek. 2 kg	T - test
	[cm]	[cm]	[m]	[s]		[cm]	[cm]	[cm]	[s]		[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	136,0	89	16,0	21,80	1	140,7	120	250	14,99	1	160,5	274	5,2	13,95
2	136,5	91	16,5	21,75	2	141,4	122	251	14,92	2	161,0	275	5,3	13,88
3	137,0	92	17,0	21,70	3	142,0	124	252	14,85	3	161,5	276	5,5	13,81
4	137,5	94	17,5	21,65	4	142,7	126	253	14,78	4	162,0	277	5,6	13,74
5	138,0	95	18,0	21,60	5	143,4	128	254	14,71	5	162,5	278	5,8	13,67
6	138,5	97	18,5	21,55	6	144,1	130	255	14,64	6	163,0	279	5,9	13,60
7	139,0	98	19,0	21,50	7	144,8	132	256	14,57	7	163,5	280	6,1	13,53
8	139,5	100	19,5	21,45	8	145,4	134	257	14,50	8	164,0	281	6,2	13,46
9	140,0	101	20,0	21,40	9	146,1	136	258	14,43	9	164,5	282	6,4	13,39
10	140,5	103	20,5	21,35	10	146,8	138	259	14,36	10	165,0	283	6,5	13,32
11	141,0	104	21,0	21,30	11	147,5	140	260	14,29	11	165,5	284	6,7	13,25
12	141,5	106	21,5	21,25	12	148,2	142	261	14,22	12	166,0	285	6,8	13,18
13	142,0	107	22,0	21,20	13	148,8	144	262	14,15	13	166,5	286	7,0	13,11
14	142,5	109	22,5	21,15	14	149,5	146	263	14,08	14	167,0	287	7,1	13,04
15	143,0	110	23,0	21,10	15	150,2	148	264	14,01	15	167,5	288	7,3	12,97
16	143,5	112	23,5	21,05	16	150,9	150	265	13,94	16	168,0	289	7,4	12,90
17	144,0	113	24,0	21,00	17	151,6	152	266	13,87	17	168,5	290	7,6	12,83
18	144,5	115	24,5	20,95	18	152,2	154	267	13,80	18	169,0	291	7,7	12,76
19	145,0	116	25,0	20,90	19	152,9	156	268	13,73	19	169,5	292	7,9	12,69
20	145,5	118	25,5	20,85	20	153,6	158	269	13,66	20	170,0	293	8,0	12,62
21	146,0	119	26,0	20,80	21	154,3	160	270	13,59	21	170,5	294	8,2	12,55
22	146,5	121	26,5	20,75	22	155,0	162	271	13,52	22	171,0	295	8,3	12,48
23	147,0	122	27,0	20,70	23	155,6	164	272	13,45	23	171,5	296	8,5	12,41
24	147,5	124	27,5	20,65	24	156,3	166	273	13,38	24	172,0	297	8,6	12,34
25	148,0	125	28,0	20,60	25	157,0	168	274	13,31	25	172,5	298	8,8	12,27
26	148,5	127	28,5	20,55	26	157,7	170	275	13,24	26	173,0	299	8,9	12,20
27	149,0	128	29,0	20,50	27	158,4	172	276	13,17	27	173,5	300	9,1	12,13
28	149,5	130	29,5	20,45	28	159,0	174	277	13,10	28	174,0	301	9,2	12,06
29	150,0	131	30,0	20,40	29	159,7	176	278	13,03	29	174,5	302	9,4	11,99
30	150,5	133	30,5	20,35	30	160,4	178	279	12,96	30	175,0	303	9,5	11,92
31	151,0	134	31,0	20,30	31	161,1	180	280	12,89	31	175,5	304	9,7	11,85
32	151,5	136	31,5	20,25	32	161,8	182	281	12,82	32	176,0	305	9,8	11,78
33	152,0	137	32,0	20,20	33	162,4	184	282	12,75	33	176,5	306	10,0	11,71
34	152,5	139	32,5	20,15	34	163,1	186	283	12,68	34	177,0	307	10,1	11,64
35	153,0	140	33,0	20,10	35	163,8	188	284	12,61	35	177,5	308	10,3	11,57
36	153,5	142	33,5	20,05	36	164,5	190	285	12,54	36	178,0	309	10,4	11,50
37	154,0	143	34,0	20,00	37	165,2	192	286	12,47	37	178,5	310	10,6	11,43
38	154,5	145	34,5	19,95	38	165,8	194	287	12,40	38	179,0	311	10,7	11,36
39	155,0	146	35,0	19,90	39	166,5	196	288	12,33	39	179,5	312	10,9	11,29
40	155,5	148	35,5	19,85	40	167,2	198	289	12,26	40	180,0	313	11,0	11,22
41	156,0	149	36,0	19,80	41	167,9	200	290	12,19	41	180,5	314	11,2	11,15
42	156,5	151	36,5	19,75	42	168,6	202	291	12,12	42	181,0	315	11,3	11,08
43	157,0	152	37,0	19,70	43	169,2	204	292	12,05	43	181,5	316	11,5	11,01
44	157,5	154	37,5	19,65	44	169,9	206	293	11,98	44	182,0	317	11,6	10,94
45	158,0	155	38,0	19,60	45	170,6	208	294	11,91	45	182,5	318	11,8	10,87
46	158,5	157	38,5	19,55	46	171,3	210	295	11,84	46	183,0	319	11,9	10,80
47	159,0	158	39,0	19,50	47	172,0	212	296	11,77	47	183,5	320	12,1	10,73
48	159,5	160	39,5	19,45	48	172,6	214	297	11,70	48	184,0	321	12,2	10,66
49	160,0	161	40,0	19,40	49	173,3	216	298	11,63	49	184,5	322	12,4	10,59
50	160,5	163	40,5	19,35	50	174,0	218	299	11,56	50	185,0	323	12,5	10,52
51	161,0	164	41,0	19,30	51	174,7	220	300	11,49	51	185,5	324	12,7	10,45
52	161,5	166	41,5	19,25	52	175,4	222	301	11,42	52	186,0	325	12,8	10,38
53	162,0	167	42,0	19,20	53	176,0	224	302	11,35	53	186,5	326	13,0	10,31
54	162,5	169	42,5	19,15	54	176,7	226	303	11,28	54	187,0	327	13,1	10,24
55	163,0	170	43,0	19,10	55	177,4	228	304	11,21	55	187,5	328	13,3	10,17
56	163,5	172	43,5	19,05	56	178,1	230	305	11,14	56	188,0	329	13,4	10,10
57	164,0	173	44,0	19,00	57	178,8	232	306	11,07	57	188,5	330	13,6	10,03
58	164,5	175	44,5	18,95	58	179,4	234	307	11,00	58	189,0	331	13,7	9,96
59	165,0	176	45,0	18,90	59	180,1	236	308	10,93	59	189,5	332	13,9	9,89
60	165,5	178	45,5	18,85	60	180,8	238	309	10,86	60	190,0	333	14,0	9,82
61	166,0	179	46,0	18,80	61	181,5	240	310	10,79	61	190,5	334	14,2	9,75
62	166,5	181	46,5	18,75	62	182,2	242	311	10,72	62	191,0	335	14,3	9,68
63	167,0	182	47,0	18,70	63	182,8	244	312	10,65	63	191,5	336	14,5	9,61
64	167,5	184	47,5	18,65	64	183,5	246	313	10,58	64	192,0	337	14,6	9,54
65	168,0	185	48,0	18,60	65	184,2	248	314	10,51	65	192,5	338	14,8	9,47
66	168,5	187	48,5	18,55	66	184,9	250	315	10,44	66	193,0	339	14,9	9,40
67	169,0	188	49,0	18,50	67	185,6	252	316	10,37	67	193,5	340	15,1	9,33
68	169,5	190	49,5	18,45	68	186,2	254	317	10,30	68	194,0	341	15,2	9,26
69	170,0	191	50,0	18,40	69	186,9	256	318	10,23	69	194,5	342	15,4	9,19
70	170,5	193	50,5	18,35	70	187,6	258	319	10,16	70	195,0	343	15,5	9,12
71	171,0	194	51,0	18,30	71	188,3	260	320	10,09	71	195,5	344	15,7	9,05
72	171,5	196	51,5	18,25	72	189,0	262	321	10,02	72	196,0	345	15,8	8,98
73	172,0	197	52,0	18,20	73	189,6	264	322	9,95	73	196,5	346	16,0	8,91
74	172,5	199	52,5	18,15	74	190,3	266	323	9,88	74	197,0	347	16,1	8,84
75	173,0	200	53,0	18,10	75	191,0	268	324	9,81	75	197,5	348	16,3	8,77
76	173,5	202	53,5	18,05	76	191,7	270	325	9,74	76	198,0	349	16,4	8,70
77	174,0	203	54,0	18,00	77	192,4	272	326	9,67	77	198,5	350	16,6	8,63
78	174,5	205	54,5	17,95	78	193,0	274	327	9,60	78	199,0	351	16,7	8,56
79	175,0	206	55,0	17,90	79	193,7	276	328	9,53	79	199,5	352	16,9	8,49
80	175,5	208	55,5	17,85	80	194,4	278	329	9,46	80	200,0	353	17,0	8,42
81	176,0	209	56,0	17,80	81	195,1	280	330	9,39	81	200,5	354	17,2	8,35
82	176,5	211	56,5	17,75	82	195,8	282	331	9,32	82	201,0	355	17,3	8,28
83	177,0	212	57,0	17,70	83	196,4	284	332	9,25	83	201,5	356	17,5	8,21
84	177,5	214	57,5	17,65	84	197,1	286	333	9,18	84	202,0	357	17,6	8,14
85	178,0	215	58,0	17,60	85	197,8	288	334	9,11	85	202,5	358	17,8	8,07
86	178,5	217	58,5	17,55	86	198,5	290	335	9,04	86	203,0	359	17,9	8,00
87	179,0	218	59,0	17,50	87	199,2	292	336	8,97	87	203,5	360	18,1	7,93
88	179,5	220	59,5	17,45	88	199,8	294	337	8,90	88	204,0	361	18,2	7,86
89	180,0	221	60,0	17,40	89	2								