

CHŁOPCY - 9 LAT				
Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	219	7,1	9,9	1,47
99	217			1,48
98	215	7,2	10,0	1,49
97	213			1,50
96	211	7,3	10,1	1,51
95	209			1,52
94	207	7,4	10,2	1,53
93	205	7,5	10,3	1,55
92	203			1,56
91	201	7,6	10,4	1,57
90	199		10,5	1,58
89	197	7,7		1,59
88	195	7,8	10,6	2,01
87	193		10,7	2,02
86	191	7,9		2,03
85	189	8,0	10,8	2,05
84	187		10,9	2,06
83	184	8,1		2,08
82	182	8,2	11,0	2,09
81	180	8,3	11,1	2,11
80	178		11,2	2,12
79	176	8,4	11,3	2,14
78	174	8,5		2,16
77	172	8,6	11,4	2,17
76	170		11,5	2,19
75	168	8,7	11,6	2,21
74	166	8,8	11,7	2,23
73	164	8,9	11,8	2,25
72	162	9,0	11,9	2,26
71	160	9,1	12,0	2,28
70	158		12,1	2,30
69	156	9,2	12,2	2,33
68	154	9,3	12,3	2,35
67	152	9,4	12,4	2,37
66	150	9,5	12,5	2,39
65	147	9,6	12,6	2,41
64	145	9,7	12,7	2,44
63	143	9,8	12,8	2,46
62	141	9,9	12,9	2,49
61	139	10,0	13,1	2,51
60	137	10,1	13,2	2,54
59	135	10,2	13,3	2,57
58	133	10,3	13,4	3,00
57	131	10,5	13,6	3,03
56	129	10,6	13,7	3,06
55	127	10,7	13,9	3,09
54	125	10,8	14,0	3,12

53	123	10,9	14,2	3,16
52	121	11,1	14,3	3,19
51	119	11,2	14,5	3,23
50	117	11,3	14,7	3,27
49	115	11,5	14,9	3,31
48	112	11,6	15,0	3,35
47	110	11,7	15,2	3,39
46	108	11,9	15,4	3,44
45	106	12,0	15,6	3,48
44	104	12,2	15,9	3,53
43	102	12,3	16,1	3,58
42	100	12,5	16,3	4,03
41	98	12,7	16,6	4,09
40	96	12,8	16,8	4,14
39	94	13,0	17,1	4,20
38	92	13,2	17,4	4,27
37	90	13,4	17,7	4,33
36	88	13,6	18,0	4,40
35	86	13,8	18,3	4,47
34	84	14,0	18,7	4,55
33	82	14,2	19,1	5,03
32	80	14,4	19,4	5,12
31	78	14,6	19,9	5,21
30	75	14,8	20,3	5,30
29	73	15,1	20,8	5,40
28	71	15,3	21,3	5,51
27	69	15,6	21,9	6,03
26	67	15,8	22,5	6,15
25	65	16,1	23,2	6,28
24	63	16,4	23,9	6,42
23	61	16,6	24,7	6,57
22	59	16,9	25,5	7,14
21	57	17,2	26,5	7,31
20	55	17,6	27,6	7,50
19	53	17,9	28,9	8,11
18	51	18,2	30,3	8,34
17	49	18,6	32,0	8,59
16	47	18,9	34,0	9,27
15	45	19,3	36,4	9,57
14	43	19,7	39,5	10,31
13	41	20,1	43,4	11,09
12	38	20,6	48,8	11,52
11	36	21,0	56,9	12,41
10	34	21,5		13,37
9	32	22,0		14,42
8	30	22,5		15,58
7	28	23,1		17,28
6	26	23,6		19,18
5	24	24,2		21,33
4	22	24,8		24,23
3	20	25,5		28,05
2	18	26,2		33,07
1	16			40,19

CHŁOPCY - 10 LAT				
Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	236	6,7		1,42
99	234		9,6	1,43
98	232	6,8		1,44
97	230		9,7	1,45
96	228	6,9		1,46
95	225		9,8	1,47
94	223	7,0	9,9	1,48
93	221	7,1		1,49
92	219		10,0	1,50
91	217	7,2		1,51
90	214		10,1	1,52
89	212	7,3	10,2	1,54
88	210	7,4		1,55
87	208		10,3	1,56
86	206	7,5	10,4	1,57
85	203	7,6		1,59
84	201		10,5	2,00
83	199	7,7	10,6	2,02
82	197	7,8		2,03
81	195		10,7	2,04
80	192	7,9	10,8	2,06
79	190	8,0	10,9	2,07
78	188			2,09
77	186	8,1	11,0	2,11
76	184	8,2	11,1	2,12
75	181	8,3	11,2	2,14
74	179		11,3	2,16
73	177	8,4		2,17
72	175	8,5	11,4	2,19
71	172	8,6	11,5	2,21
70	170	8,7	11,6	2,23
69	168	8,8	11,7	2,25
68	166	8,9	11,8	2,27
67	164		11,9	2,29
66	161	9,0	12,0	2,31
65	159	9,1	12,1	2,33
64	157	9,2	12,2	2,36
63	155	9,3	12,3	2,38
62	153	9,4	12,4	2,40
61	150	9,5	12,6	2,43
60	148	9,6	12,7	2,45
59	146	9,7	12,8	2,48
58	144	9,8	12,9	2,51
57	142	10,0	13,0	2,54
56	139	10,1	13,2	2,57
55	137	10,2	13,3	3,00
54	135	10,3	13,5	3,03
53	133	10,4	13,6	3,06
52	131	10,5	13,7	3,09

51	128	10,7	13,9	3,13
50	126	10,8	14,1	3,16
49	124	10,9	14,2	3,20
48	122	11,1	14,4	3,24
47	120	11,2	14,6	3,28
46	117	11,3	14,8	3,32
45	115	11,5	14,9	3,36
44	113	11,6	15,1	3,41
43	111	11,8	15,4	3,46
42	109	11,9	15,6	3,51
41	106	12,1	15,8	3,56
40	104	12,3	16,0	4,01
39	102	12,4	16,3	4,07
38	100	12,6	16,5	4,13
37	98	12,8	16,8	4,19
36	95	13,0	17,1	4,25
35	93	13,2	17,4	4,32
34	91	13,4	17,7	4,39
33	89	13,6	18,0	4,47
32	87	13,8	18,4	4,55
31	84	14,0	18,8	5,04
30	82	14,2	19,2	5,12
29	80	14,5	19,6	5,22
28	78	14,7	20,0	5,32
27	75	14,9	20,5	5,43
26	73	15,2	21,0	5,54
25	71	15,5	21,6	6,07
24	69	15,7	22,2	6,20
23	67	16,0	22,9	6,34
22	64	16,3	23,6	6,49
21	62	16,6	24,4	7,06
20	60	16,9	25,3	7,24
19	58	17,3	26,3	7,43
18	56	17,6	27,5	8,04
17	53	17,9	28,8	8,27
16	51	18,3	30,3	8,53
15	49	18,7	32,0	9,21
14	47	19,1	34,2	9,53
13	45	19,5	36,8	10,28
12	42	20,0	40,1	11,08
11	40	20,4	44,4	11,52
10	38	20,9	50,7	12,44
9	36	21,4		13,43
8	34	21,9		14,53
7	31	22,5		16,15
6	29	23,0		17,54
5	27	23,6		19,55
4	25	24,3		22,27
3	23	25,0		25,43
2	20	25,7		30,06
1	18			36,17

DZIEWCZETA - 9 LAT				
Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	203	7,2	10,3	1,57
99	201		10,4	1,58
98	199	7,3		1,59
97	197		10,5	2,00
96	195	7,4		2,01
95	193	7,5	10,6	2,03
94	191		10,7	2,04
93	189	7,6		2,05
92	187		10,8	2,06
91	186	7,7		2,08
90	184	7,8	10,9	2,09
89	182		11,0	2,11
88	180	7,9		2,12
87	178	8,0	11,1	2,13
86	176		11,2	2,15
85	174	8,1	11,3	2,16
84	172	8,2		2,18
83	170	8,3	11,4	2,19
82	169		11,5	2,21
81	167	8,4	11,6	2,23
80	165	8,5	11,7	2,24
79	163	8,6		2,26
78	161		11,8	2,28
77	159	8,7	11,9	2,30
76	157	8,8	12,0	2,31
75	155	8,9	12,1	2,33
74	154	9,0	12,2	2,35
73	152	9,1	12,3	2,37
72	150		12,4	2,39
71	148	9,2	12,5	2,41
70	146	9,3	12,6	2,44
69	144	9,4	12,7	2,46
68	142	9,5	12,8	2,48
67	140	9,6	12,9	2,50
66	138	9,7	13,0	2,53
65	137	9,8	13,1	2,55
64	135	9,9	13,2	2,58
63	133	10,0	13,3	3,00
62	131	10,1	13,5	3,03
61	129	10,2	13,6	3,06
60	127	10,4	13,7	3,09
59	125	10,5	13,8	3,12
58	123	10,6	14,0	3,15
57	121	10,7	14,1	3,18
56	120	10,8	14,3	3,21
55	118	10,9	14,4	3,24
54	116	11,1	14,6	3,28
53	114	11,2	14,7	3,31
52	112	11,3	14,9	3,35

51	110	11,5	15,1	3,39
50	108	11,6	15,2	3,43
49	106	11,8	15,4	3,47
48	104	11,9	15,6	3,51
47	103	12,1	15,8	3,56
46	101	12,2	16,0	4,00
45	99	12,4	16,2	4,05
44	97	12,5	16,4	4,10
43	95	12,7	16,7	4,15
42	93	12,9	16,9	4,21
41	91	13,1	17,1	4,26
40	89	13,2	17,4	4,32
39	87	13,4	17,7	4,38
38	86	13,6	18,0	4,45
37	84	13,8	18,3	4,51
36	82	14,0	18,6	4,58
35	80	14,2	18,9	5,06
34	78	14,4	19,3	5,14
33	76	14,7	19,6	5,22
32	74	14,9	20,0	5,30
31	72	15,1	20,4	5,40
30	70	15,4	20,9	5,49
29	69	15,6	21,4	5,59
28	67	15,9	21,9	6,10
27	65	16,2	22,4	6,22
26	63	16,4	23,0	6,34
25	61	16,7	23,7	6,47
24	59	17,0	24,4	7,01
23	57	17,3	25,1	7,16
22	55	17,7	26,0	7,31
21	53	18,0	26,9	7,49
20	52	18,3	27,9	8,07
19	50	18,7	29,1	8,27
18	48	19,1	30,4	8,49
17	46	19,5	31,9	9,13
16	44	19,9	33,7	9,39
15	42	20,3	35,9	10,07
14	40	20,7	38,4	10,38
13	38	21,2	41,7	11,13
12	36	21,7	45,9	11,52
11	35	22,2	51,7	12,36
10	33	22,7	60,5	13,25
9	31	23,3	76,2	14,21
8	29	23,9	88,3	15,25
7	27	24,5		16,40
6	25	25,1		18,09
5	23	25,8		19,54
4	21	26,5		22,02
3	20	27,3		24,40
2	18	28,1		28,01
1	16	29,0		32,26

DZIEWCZĘTA - 10 LAT				
Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	218			1,52
99	216	7,0	10,1	1,53
98	214			1,54
97	212	7,1	10,2	1,55
96	210			1,56
95	208	7,2	10,3	1,57
94	206		10,4	1,58
93	204	7,3		2,00
92	202	7,4	10,5	2,01
91	200			2,02
90	198	7,5	10,6	2,03
89	196		10,7	2,05
88	194	7,6		2,06
87	192	7,7	10,8	2,07
86	190		10,9	2,09
85	188	7,8		2,10
84	186	7,9	11,0	2,12
83	184		11,1	2,13
82	182	8,0	11,2	2,15
81	180	8,1		2,16
80	178		11,3	2,18
79	176	8,2	11,4	2,19
78	174	8,3	11,5	2,21
77	172	8,4		2,23
76	170		11,6	2,24
75	168	8,5	11,7	2,26
74	166	8,6	11,8	2,28
73	164	8,7	11,9	2,30
72	162	8,8	12,0	2,32
71	160	8,9	12,1	2,34
70	158		12,2	2,36
69	156	9,0	12,3	2,38
68	153	9,1	12,4	2,40
67	151	9,2	12,5	2,42
66	149	9,3	12,6	2,44
65	147	9,4	12,7	2,47
64	145	9,5	12,8	2,49
63	143	9,6	12,9	2,52
62	141	9,7	13,0	2,54
61	139	9,8	13,1	2,57
60	137	9,9	13,2	2,59
59	135	10,0	13,4	3,02
58	133	10,1	13,5	3,05
57	131	10,2	13,6	3,08
56	129	10,3	13,7	3,11
55	127	10,5	13,9	3,14
54	125	10,6	14,0	3,17
53	123	10,7	14,2	3,20
52	121	10,8	14,3	3,24

51	119	11,0	14,5	3,27
50	117	11,1	14,6	3,31
49	115	11,2	14,8	3,35
48	113	11,4	15,0	3,39
47	111	11,5	15,1	3,43
46	109	11,6	15,3	3,47
45	107	11,8	15,5	3,52
44	105	11,9	15,7	3,56
43	103	12,1	15,9	4,01
42	101	12,3	16,1	4,06
41	99	12,4	16,4	4,11
40	97	12,6	16,6	4,17
39	95	12,8	16,8	4,22
38	93	12,9	17,1	4,28
37	91	13,1	17,4	4,34
36	89	13,3	17,6	4,41
35	87	13,5	17,9	4,48
34	85	13,7	18,2	4,55
33	83	13,9	18,5	5,02
32	81	14,1	18,9	5,10
31	79	14,3	19,2	5,18
30	77	14,5	19,6	5,27
29	75	14,8	20,0	5,36
28	73	15,0	20,5	5,46
27	71	15,3	20,9	5,56
26	69	15,5	21,4	6,07
25	67	15,8	21,9	6,19
24	65	16,0	22,5	6,31
23	63	16,3	23,1	6,45
22	61	16,6	23,8	6,59
21	59	16,9	24,5	7,14
20	57	17,2	25,3	7,30
19	55	17,6	26,2	7,48
18	53	17,9	27,2	8,07
17	51	18,2	28,3	8,28
16	49	18,6	29,6	8,51
15	47	19,0	31,0	9,15
14	45	19,4	32,7	9,42
13	43	19,8	34,7	10,12
12	41	20,2	37,1	10,45
11	39	20,7	40,1	11,22
10	37	21,1	43,9	12,03
9	35	21,6	49,1	12,50
8	33	22,1	56,7	13,43
7	31	22,7	69,4	14,44
6	29	23,2	98,0	15,55
5	27	23,8		17,18
4	25	24,5		18,56
3	23	25,1		20,56
2	21	25,8		23,23
1	18	26,5		26,30

CHŁOPCY - 12 LAT					
Pkt	Uginanie RR w zwisie (Liczba)	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)
100			5,8		3,17
99		40		8,8	3,19
98	18		5,9		3,21
97				8,9	3,23
96			6,0		3,25
95	17			9,0	3,27
94		39	6,1		3,29
93					3,30
92	16		6,2	9,1	3,31
91					3,32
90		38	6,3	9,2	3,33
89	15			9,3	3,34
88			6,4		3,35
87				9,4	3,36
86	14	37	6,5		3,37
85			6,6	9,5	3,39
84					3,41
83	13	36	6,7	9,6	3,43
82					3,45
81			6,8	9,7	3,47
80	12	35		9,8	3,49
79			6,9		3,52
78		34		9,9	3,55
77	11		7,0	10,0	3,59
76		33	7,1		4,02
75				10,1	4,06
74	10	32	7,2	10,2	4,10
73			7,3	10,3	4,14
72		31		10,4	4,18
71	9		7,4	10,5	4,22
70		30	7,5	10,6	4,27
69				10,7	4,31
68	8	29	7,6	10,8	4,36
67			7,7	10,9	4,51
66		28	7,8	11,0	4,58
65	7			11,1	5,02
64		27	7,9	11,2	5,08
63			8,0	11,3	5,14
62	6	26	8,1	11,4	5,20
61			8,2	11,5	5,26
60		25	8,3	11,6	5,33
59	5		8,4	11,7	5,40
58		24		11,8	5,48
57			8,5	11,9	5,55
56	4	23	8,6	12,0	6,03
55			8,7	12,1	6,12
54		22	8,8	12,2	6,20

53			8,9	12,3	6,25
52	3	21	9,0	12,4	6,30
51			9,1	12,5	6,35
50	2	20	9,2	12,6	6,40
49			9,3	12,7	6,45
48		19	9,4	12,8	6,50
47	1		9,5	12,9	6,55
46		18	9,6	13,0	7,00
45			9,7	13,1	7,08
44		17	9,8	13,2	7,12
43			9,9	13,3	7,24
42		16	10,0	13,4	7,36
41			10,2	13,5	7,42
40		15	10,3	13,6	7,50
39			10,4	13,7	8,04
38			10,5	13,8	8,19
37		14	10,6	13,9	8,35
36			10,7	14,0	8,52
35		13	10,9	14,1	9,10
34			11,0	14,2	9,19
33		12	11,2	14,3	9,30
32			11,4	14,4	9,51
31		11	11,6	14,5	10,13
30			11,7	14,6	10,19
29		10	11,8	14,7	10,38
28			12,0	14,8	11,04
27		9	12,2	14,9	11,12
26			12,4	15,0	11,29
25			12,6	15,1	11,45
24		8	12,8	15,2	12,04
23			13,0	15,3	12,17
22		7	13,2	15,4	12,38
21			13,4	15,5	12,45
20		6	13,6	15,6	12,04
19			13,8	15,7	12,15
18			14,0	15,8	12,30
17		5	14,2	15,9	12,38
16			14,5	16,0	13,16
15			14,7	16,1	13,57
14		4	15,0	16,2	14,43
13			15,3		15,35
12			15,7	16,3	16,33
11		3	15,9		17,38
10			16,0	16,4	18,53
9			16,2		20,19
8		2	16,6	16,5	21,59
7			17,0		23,56
6			17,2		26,17
5		1	17,4		29,09
4			17,6		32,43
3			18,0		37,16
2			18,9		43,17
1			19,7		51,38

CHŁOPCY - 13 LAT					
Pkt	Uginanie RR w zwisie (Liczba)	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)
100	19				2,51
99		42		8,7	2,53
98					2,54
97	18		5,6		2,56
96					2,57
95					2,58
94	17	41	5,7	8,8	2,59
93					3,00
92					3,01
91	16		5,8		3,02
90		40			3,03
89				8,9	3,05
88	15		5,9		3,07
87					3,09
86		39	6		3,11
85	14			9,0	3,13
84			6,1		3,16
83					3,18
82	13	38	6,2	9,1	3,20
81					3,22
80			6,3	9,2	3,24
79	12			9,3	3,26
78		37	6,4	9,4	3,28
77				9,5	3,31
76	11		6,5	9,6	3,33
75				9,7	3,35
74		36	6,6	9,8	3,37
73	10			9,9	3,39
72			6,7	10,0	3,41
71		35		10,1	3,43
70	9		6,8	10,2	3,45
69			6,9	10,3	3,47
68		34	7,0	10,4	3,49
67	8		7,1	10,5	3,52
66		33	7,2	10,6	3,55
65				10,7	3,57
64	7	32	7,3	10,8	3,59
63			7,4	10,9	4,01
62		31	7,5	11,0	4,03
61	6		7,6	11,1	4,05
60		30	7,7	11,2	4,07
59				11,3	4,10
58	5	29	7,8	11,4	4,12
57			7,9	11,5	4,14
56		28	8,0	11,6	4,16
55			8,1	11,7	4,18
54	4	27	8,2	11,8	4,23
53				11,9	4,27
52		26	8,3	12,0	4,32

51			8,4	12,1	4,36
50	3	25	8,5	12,2	4,41
49			8,6	12,3	4,46
48		24	8,7	12,4	4,51
47				12,5	4,57
46	2	23	8,8	12,6	5,02
45			8,9	12,7	5,08
44		22	9,0	12,8	5,14
43			9,1	12,9	5,20
42	1	21	9,2	13,0	5,27
41			9,3	13,1	5,34
40		20		13,2	5,41
39			9,4	13,3	5,48
38		19	9,5	13,4	5,56
37			9,6	13,5	6,04
36		18	9,7	13,6	6,12
35			9,8	13,7	6,21
34		17		13,8	6,30
33			9,9	13,9	6,40
32		16	10,0	14,0	6,50
31			10,1	14,1	7,01
30		15		14,2	7,12
29			10,2	14,3	7,24
28		14		14,4	7,37
27			10,3	14,5	7,50
26		13		14,6	8,04
25			10,4	14,7	8,19
24		12		14,8	8,35
23			10,5	14,9	8,52
22		11		15,0	9,10
21			10,6	15,1	9,30
20				15,2	9,51
19		10	10,7	15,3	10,13
18				15,4	10,38
17				15,5	11,04
16		9	10,8	15,6	11,32
15				15,7	12,04
14				15,8	12,38
13		8	10,9	15,9	13,15
12				16,0	13,56
11				16,1	14,42
10		7	11	16,2	15,33
9					16,31
8				16,3	17,35
7		6			18,49
6			11,1	16,4	20,15
5					21,54
4		5		16,5	23,50
3					26,09
2			11,2		28,59
1		4			32,29

DZIEWCZETA - 12 LAT					
Pkt	Zwis na ugiętych rękach (s)	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (s)
100	153	36		9,3	2,51
99	151		6,5		2,52
98	150			9,4	2,53
97	145				2,54
96	140		6,6	9,5	2,55
95	135	35			2,56
94	130		6,7	9,6	2,57
93	125				2,58
92	120		6,8	9,7	2,59
91	115				3,00
90	110	34	6,9	9,8	3,01
89	105		7,0		3,02
88	100			9,9	3,03
87	95		7,1		3,04
86	90	33		10,0	3,05
85	85		7,2	10,1	3,06
84	80		7,3		3,07
83	75	32	7,4	10,2	3,08
82	70				3,09
81	66		7,5	10,3	3,10
80	63	31	7,6	10,4	3,12
79	60				3,13
78	58	30	7,7	10,5	3,14
77	56		7,8	10,6	3,15
76	52	29			3,16
75	49		7,9	10,7	3,17
74	47	28		10,8	3,18
73	45		8,0	10,9	3,19
72	43	27			3,20
71	41		8,1	11,0	3,22
70	39	26		11,1	3,24
69	37		8,2	11,2	3,26
68	35	25	8,3		3,29
67	33			11,3	3,33
66	32	24	8,4	11,4	3,35
65	31		8,5	11,5	3,38
64	29	23	8,6	11,6	3,40
63	27			11,7	3,42
62	25	22	8,7	11,9	3,45
61	24		8,8	12,0	3,48
60	23	21	8,9	12,1	3,52
59	21		9,0	12,2	3,57
58	20	20	9,1	12,3	4,01
57	19			12,4	4,09
56	17	19	9,2	12,5	4,12
55	15		9,3	12,6	4,15
54	12	18	9,4	12,7	4,19
53	11			12,9	4,25
52	10	17	9,5	13,0	4,28

51	9		9,6	13,1	4,33
50	8	16	9,7	13,2	4,37
49	7		9,8	13,3	4,43
48	6	15		13,4	4,49
47	4		9,9	13,5	4,54
46	3	14	10,0	13,7	4,59
45	1		10,1	13,8	5,12
44		13		13,9	5,16
43			10,2	14,0	5,20
42		12	10,3	14,1	5,26
41			10,4	14,2	5,29
40		11	10,5	14,4	5,35
39			10,6	14,5	5,46
38		10	10,7	14,6	5,54
37				14,7	6,03
36		9	11,0	14,8	6,12
35				14,9	6,18
34		8	11,3	15,1	6,27
33				15,2	6,37
32		7	11,6	15,3	6,49
31				15,4	7,05
30		6	11,9	15,5	7,16
29				15,6	7,29
28		5	12,2	15,7	7,39
27				15,8	7,58
26		4	12,3	15,9	8,13
25				16,0	8,29
24		3	12,4	16,1	8,47
23				16,2	9,03
22		2	12,5	16,3	9,17
21				16,4	9,35
20			12,6		9,47
19		1		16,5	10,03
18			12,7		10,29
17				16,6	10,40
16			12,8		10,50
15				16,7	11,00
14			12,9		11,18
13				16,8	11,31
12			13,0		12,07
11				16,9	12,46
10					13,30
9					14,19
8				17,0	15,15
7					16,18
6					17,31
5				17,1	20,35
4					22,34
3					24,57
2					27,54
1					31,40

DZIEWCZETA - 13 LAT					
Pkt	Zwis na ugiętych rękach (s)	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (s)
100	155	38	6,3		2,50
99	150			8,8	2,51
98	145				2,52
97	140			8,9	2,53
96	135		6,4		2,54
95	130	37		9,0	2,55
94	125				2,56
93	120			9,1	2,57
92	115		6,5		2,58
91	110			9,2	2,59
90	105	36			3,00
89	100		6,6	9,3	3,01
88	95				3,02
87	90			9,4	3,03
86	85	35	6,7		3,04
85	80			9,5	3,05
84	75				3,06
83	70	34	6,8	9,6	3,07
82	66			9,7	3,08
81	63		6,9	9,8	3,09
80	60	33		9,9	3,10
79	58		7,0	10,0	3,11
78	56	32		10,1	3,12
77	52		7,1	10,2	3,13
76	49	31		10,3	3,14
75	47		7,2	10,4	3,15
74	45	30	7,3	10,5	3,16
73	43		7,4	10,6	3,17
72	41	29		10,7	3,18
71	39		7,5	10,9	3,19
70	37	28	7,6	11,0	3,21
69	35			11,1	3,24
68	33	27	7,7	11,2	3,27
67	32		7,8	11,3	3,30
66	31	26		11,4	3,33
65	29		7,9	11,5	3,36
64	27	25		11,6	3,38
63	25		8,0	11,7	3,40
62	24	24		11,9	3,43
61	23		8,1	12,0	3,46
60	21	23		12,1	3,50
59	20		8,2	12,2	3,54
58	19	22	8,3	12,3	3,58
57	17			12,4	4,02
56	15	21	8,4	12,5	4,08
55	12		8,5	12,6	4,10
54	11	20	8,6	12,7	4,14
53	10			12,9	4,19
52	9	19	8,7	13,0	4,23

51	8		8,8	13,1	4,29
50	7	18	8,9	13,2	4,33
49	6		9,0	13,3	4,39
48	4	17	9,1	13,4	4,44
47	3			13,5	4,50
46	1	16	9,2	13,7	4,56
45			9,3	13,8	5,02
44		15	9,4	13,9	5,08
43				14,0	5,15
42		14	9,5	14,1	5,22
41			9,6	14,2	5,26
40		13	9,7	14,4	5,30
39			9,8	14,5	5,37
38		12		14,6	5,45
37			9,9	14,7	5,53
36		11	10,0	14,8	6,02
35			10,1	14,9	6,11
34		10		15,1	6,21
33			10,2	15,2	6,31
32		9	10,3	15,3	6,42
31			10,4	15,4	6,54
30		8	10,5	15,5	7,06
29			10,6	15,6	7,19
28		7	10,7	15,7	7,32
27				15,8	7,49
26		6	11,0	15,9	8,03
25				16,0	8,19
24		5	11,3	16,1	8,37
23				16,2	8,56
22		4	11,6	16,3	9,01
21				16,4	9,16
20			11,9		9,39
19		3		16,5	9,45
18			12,2		10,03
17				16,6	10,29
16		2	12,3		10,40
15				16,7	10,57
14			12,4		11,15
13		1		16,8	11,28
12			12,5		11,40
11				16,9	12,02
10			12,6		12,40
9					13,22
8			12,7	17,0	14,09
7					15,02
6			12,8		16,01
5				17,1	17,09
4			12,9		18,28
3					19,59
2			13,0	17,2	21,47
1					23,56

CHŁOPCY - 15 LAT					
Pkt	Uginanie RR w zwisie (Liczba)	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)
100					2,47
99		44		7,6	2,49
98	23				2,51
97				7,7	2,53
96			5,4		2,54
95	22			7,8	2,56
94		43			2,57
93				7,9	2,58
92	21				2,59
91			5,5	8,0	3,00
90		42			3,01
89	20			8,1	3,02
88					3,03
87			5,6	8,2	3,05
86	19	41			3,07
85				8,3	3,09
84			5,7		3,11
83	18	40		8,4	3,13
82				8,5	3,16
81		39	5,8	8,6	3,18
80	17			8,7	3,20
79		38		8,8	3,22
78	16		5,9	8,9	3,24
77				9,0	3,26
76		37	6,0	9,1	3,28
75	15			9,2	3,31
74			6,1	9,3	3,33
73	14	36		9,4	3,35
72			6,2	9,5	3,37
71		35		9,6	3,39
70	13		6,3	9,7	3,41
69		34		9,8	3,43
68			6,4	9,9	3,45
67	12		6,5	10,0	3,47
66		33	6,6	10,1	3,49
65	11			10,2	3,52
64		32	6,7	10,3	3,55
63			6,8	10,4	3,57
62	10	31		10,5	3,59
61			6,9	10,6	4,01
60	9	30	7,0	10,7	4,03
59				10,8	4,05
58		29	7,1	10,9	4,07
57	8		7,2	11,0	4,10
56			7,3	11,1	4,12
55		28		11,2	4,14
54	7		7,4	11,3	4,16

53		27	7,5	11,4	4,18
52	6		7,6	11,5	4,23
51		26		11,6	4,27
50			7,7	11,7	4,32
49		25	7,8	11,8	4,36
48	4			11,9	4,41
47		24	7,9	12,0	4,46
46			8,0	12,1	4,51
45	3	23	8,1	12,2	4,57
44				12,3	5,02
43			8,2	12,4	5,08
42	2	22	8,3	12,5	5,14
41				12,6	5,20
40		21	8,4	12,7	5,27
39	1		8,5	12,8	5,34
38		20		12,9	5,41
37			8,6	13,0	5,48
36		19	8,7	13,1	5,56
35			8,8	13,2	6,04
34				13,3	6,12
33		18	8,9	13,4	6,21
32			9	13,5	6,30
31		17		13,6	6,40
30			9,1	13,7	6,50
29		16	9,2	13,8	7,01
28				13,9	7,12
27		15	9,3	14,0	7,24
26			9,4	14,1	7,37
25		14	9,5	14,2	7,50
24			9,6	14,3	8,04
23			9,7	14,4	8,19
22		13	9,8	14,5	8,35
21			9,9	14,6	8,52
20		12		14,7	9,10
19			10,0	14,8	9,30
18				14,9	9,51
17		11			10,13
16			10,1		10,38
15				15,0	11,04
14		10			11,32
13			10,2	15,1	12,04
12					12,38
11		9		15,2	13,15
10			10,3		13,56
9				15,3	14,42
8		8			15,33
7			10,5	15,4	16,31
6					17,35
5		7		15,5	18,49
4			10,5		20,15
3				15,6	21,54
2		6			23,50
1			10,6	15,5	25,01

CHŁOPCY - 16 LAT					
Pkt	Uginanie RR w zwisie (Liczba)	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)
100				7,4	2,45
99		45			2,47
98	22			7,5	2,49
97			5,4		2,51
96				7,6	2,53
95	21				2,54
94		44		7,7	2,56
93					2,57
92	20		5,5	7,8	2,58
91					2,59
90		43		7,9	3,00
89	19				3,01
88			5,6	8,0	3,02
87		42			3,03
86	18			8,1	3,05
85			5,7		3,07
84		41		8,2	3,09
83	17				3,11
82			5,8	8,3	3,13
81		40		8,4	3,16
80	16		5,9	8,5	3,18
79		39		8,6	3,20
78			6,0	8,7	3,22
77	15	38		8,8	3,24
76			6,1	8,9	3,26
75		37		9,0	3,28
74	14		6,2	9,1	3,31
73		36		9,2	3,33
72			6,3	9,3	3,35
71	13			9,4	3,37
70		35	6,4	9,5	3,39
69				9,6	3,41
68	12	34	6,5	9,7	3,43
67				9,8	3,45
66		33	6,6	9,9	3,47
65	11			10,0	3,49
64		32	6,7	10,1	3,52
63				10,2	3,55
62	10	31	6,8	10,3	3,57
61			6,9	10,4	3,59
60			7,0	10,5	4,01
59	9	30		10,6	4,03
58			7,1	10,7	4,05
57		29			4,07
56	8		7,2	10,8	4,10
55		28		10,9	4,12
54			7,3	11,0	4,14
53	7	27	7,4	11,1	4,16

52			7,5	11,2	4,18
51	6	26		11,3	4,23
50			7,6	11,4	4,27
49	5	25	7,7	11,5	4,32
48				11,6	4,36
47		24	7,8	11,7	4,41
46	4		7,9	11,8	4,46
45		23		11,9	4,51
44			8,0	12,0	4,57
43	3	22		12,1	5,02
42			8,1	12,2	5,08
41		21	8,2	12,3	5,14
40	2			12,4	5,20
39		20	8,3	12,5	5,27
38			8,4	12,6	5,34
37	1	19		12,7	5,41
36			8,5	12,8	5,48
35		18	8,6	12,9	5,56
34				13,0	6,04
33			8,7	13,1	6,12
32		17	8,8	13,2	6,21
31			8,9	13,3	6,30
30		16	9,0	13,4	6,40
29			9,1	13,5	6,50
28		15	9,2	13,6	7,01
27			9,3	13,7	7,12
26		14	9,4	13,8	7,24
25			9,5	13,9	7,37
24		13	9,6	14,0	7,50
23			9,7	14,1	8,04
22		12		14,2	8,19
21			9,8	14,3	8,35
20				14,4	8,52
19		11	9,9	14,5	9,10
18				14,6	9,30
17					9,51
16		10	10,0	14,7	10,13
15					10,38
14				14,8	11,04
13		9	10,1		11,32
12				14,9	12,04
11				15	12,38
10			10,2	15,1	13,15
9		8		15,2	13,56
8				15,3	14,42
7			10,3		15,33
6				15,4	16,31
5		7			17,35
4			10,4	15,5	18,49
3					20,15
2				15,6	21,54
1		6	10,5	15,7	23,50

DZIEWCZĘTA - 15 LAT					
Pkt	Zwis na ugiętych rękach (s)	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100	163				2,45
99	156	37		8,7	2,47
98	149		6,2		2,49
97	144			8,8	2,50
96	139				2,51
95	134			8,9	2,52
94	129	36	6,3		2,53
93	123			9,0	2,54
92	118				2,55
91	113		6,4	9,1	2,56
90	109	35			2,57
89	102			9,2	2,58
88	97		6,5		2,59
87	92			9,3	3,00
86	87	34			3,01
85	82		6,6	9,4	3,02
84	77				3,03
83	72			9,5	3,04
82	68	33	6,7	9,6	3,05
81	65			9,7	3,06
80	59		6,8	9,8	3,07
79	57	32		9,9	3,08
78	55		6,9	10,0	3,09
77	53	31		10,1	3,10
76	51		7,0	10,2	3,11
75	49	30		10,3	3,12
74	47		7,1	10,4	3,13
73	45	29		10,6	3,14
72	43		7,2	10,7	3,15
71	41	28		10,8	3,16
70	40		7,3	10,9	3,17
69	38	27	7,4	11,0	3,18
68	36			11,1	3,19
67	35	26	7,5	11,2	3,21
66	33		7,6	11,3	3,24
65	31	25	7,7	11,5	3,27
64	30		7,8	11,6	3,30
63	29	24		11,7	3,33
62	27		7,9	11,8	3,36
61	26	23		11,9	3,38
60	24		8,0	12,0	3,40
59	22	22	8,1	12,2	3,43
58	21		8,2	12,3	3,46
57	20	21		12,4	3,50
56	19		8,3	12,5	3,54
55	18	20	8,4	12,6	3,58
54	16		8,5	12,7	4,02
53	14	19		12,8	4,08

52	13		8,6	12,9	4,10
51	11	18	8,7	13,0	4,14
50	10		8,8	13,1	4,19
49	8	17	8,9	13,2	4,23
48	7			13,3	4,29
47	5	16	9,0	13,4	4,33
46	3		9,1	13,5	4,39
45	2	15	9,2	13,7	4,44
44	1		9,3	13,8	4,50
43		14		13,9	4,56
42			9,4	14,0	5,02
41		13	9,5	14,2	5,08
40			9,6	14,3	5,15
39		12		14,4	5,22
38			9,7	14,5	5,26
37		11	9,8	14,6	5,30
36			9,9	14,8	5,37
35		10	10,0	14,9	5,45
34				15,0	5,53
33		9	10,1	15,1	6,02
32			10,2	15,2	6,11
31		8	10,3	15,3	6,21
30			10,4	15,5	6,31
29		7	10,5	15,6	6,42
28			10,6	15,7	6,54
27		6		15,8	7,06
26			10,9	15,9	7,19
25		5		16,1	7,32
24			11,2	16,2	7,49
23		4		16,3	8,03
22			11,5		8,19
21		3		16,4	8,37
20			11,8		8,56
19				16,5	9,01
18		2	12,1		9,16
17				16,6	9,39
16			12,2		9,45
15		1		16,7	10,03
14			12,3		10,29
13					10,40
12			12,4	16,8	10,57
11					11,15
10			12,5		11,28
9					11,40
8			12,6	16,9	12,02
7					12,40
6			12,7		13,22
5					14,09
4			12,8		15,02
3				17,0	16,01
2			12,9		17,09
1					18,14

DZIEWCZĘTA - 16 LAT					
Pkt	Zwis na ugiętych rękach (s)	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100	166		6,1	8,7	2,41
99	158	37			2,43
98	150			8,8	2,45
97	146		6,2		2,47
96	140			8,9	2,49
95	136				2,50
94	130	36	6,3	9,0	2,51
93	125				2,52
92	120			9,1	2,53
91	115		6,4		2,54
90	110	35		9,2	2,55
89	103				2,56
88	98		6,5	9,3	2,57
87	93	34			2,58
86	88			9,4	2,59
85	83		6,6		3,00
84	78	33		9,5	3,01
83	73				3,02
82	69		6,7	9,6	3,03
81	66	32		9,7	3,04
80	60		6,8	9,8	3,05
79	58			9,9	3,06
78	56	31	6,9	10,0	3,07
77	54			10,1	3,08
76	52		7,0	10,2	3,09
75	50	30		10,3	3,10
74	48		7,1	10,4	3,11
73	46	29		10,5	3,12
72	44		7,2	10,6	3,13
71	42	28		10,7	3,14
70	41		7,3	10,8	3,15
69	39	27	7,4	10,9	3,16
68	37		7,5	11,0	3,17
67	36	26		11,1	3,18
66	34		7,6	11,2	3,19
65	32	25	7,7	11,3	3,21
64	31		7,8	11,5	3,24
63	30	24		11,6	3,27
62	28		7,9	11,7	3,30
61	27	23	8,0	11,8	3,33
60	25			11,9	3,36
59	23	22	8,1	12,0	3,38
58	22		8,2	12,2	3,40
57	21	21	8,3	12,3	3,43
56	20			12,4	3,46
55	19	20	8,4	12,5	3,50
54	17		8,5	12,6	3,54
53	15	19	8,6	12,7	3,58

52	14		8,7	12,9	4,02
51	12	18		13,0	4,08
50	11		8,8	13,1	4,10
49	9	17		13,2	4,14
48	7		8,9	13,3	4,19
47	5	16	9,0	13,5	4,23
46	4		9,1	13,6	4,29
45	3	15	9,2	13,7	4,33
44	2			13,8	4,39
43	1	14	9,3	13,9	4,44
42			9,4	14,0	4,50
41		13	9,5	14,2	4,56
40				14,3	5,02
39		12	9,6	14,4	5,08
38			9,7	14,5	5,15
37		11	9,8	14,6	5,22
36				14,8	5,26
35		10	9,9	14,9	5,30
34			10,0	15,0	5,37
33		9	10,1	15,1	5,45
32			10,2	15,2	5,53
31		8	10,3	15,3	6,02
30			10,4	15,5	6,11
29		7	10,5	15,6	6,21
28			10,6	15,7	6,31
27		6		15,8	6,42
26			10,9	15,9	6,54
25		5		16,1	7,06
24			11,2	16,2	7,19
23		4		16,3	7,32
22			11,5		7,49
21		3		16,4	8,03
20			11,8		8,19
19				16,5	8,37
18		2	12,1		8,56
17					9,01
16			12,2	16,6	9,16
15					9,39
14		1	12,3		9,45
13				16,7	10,03
12			12,4		10,29
11					10,40
10			12,5		10,57
9				16,8	11,15
8			12,6		11,28
7					11,40
6			12,7		12,02
5				16,9	12,40
4			12,8		13,22
3					14,09
2			12,9		15,15
1				17,0	16,24

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
01-402 Warszawa, ul. E. Ciołka 10
Regon 000866604
NIP 527-20-43-457

Kazimierz Mikołajec
Dyrektor Sportowy