

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZYNKI

Podstawówka:

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

CHŁOPCY

Gimnazjum:

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

CHŁOPCY

Liceum:

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,0" <
15	Dobra	4,2"
10	Przeciętna	4,3"
5	Słaba	4,4"
1	Bardzo słaba	>4,5"

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca):

CHŁOPCY / DZIEWCZYNKI

Podstawówka:

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

CHŁOPCY

Gimnazjum:

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	230cm+
4	Dobra	179-229cm
3	Przeciętna	129-178cm
2	Słaba	79-128cm
1	Bardzo słaba	0-78cm

CHŁOPCY

Liceum:

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	300+
4	Dobra	224-299cm
3	Przeciętna	148-223cm
2	Słaba	73-147cm
1	Bardzo słaba	0-72cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

Podstawówka:

Ocena	Punktacja	Czas
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"

Gimnazjum:

Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	13,5" <
4	Dobra	13,6 – 15,5"
3	Przeciętna	15,6 – 17,6"
2	Słaba	17,7 – 19,4"
1	Bardzo słaba	>19,5"

Liceum:

Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	13" <
4	Dobra	13,01" – 15,01"
3	Przeciętna	15,02" – 17,02"
2	Słaba	17,03" – 18,03"
1	Bardzo słaba	>18,04"

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.

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.

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 / DZIEWCZYNKI

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 / DZIEWCZYNKI

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

