

Punktacja testów sprawnościowych

CHŁOPCY:

Liczba punktów	25	20	15	10	5
podciąganie na drążku (ilość podciągnięć)	12	9	7	5	3
bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 18,1 - 19	19,1 - 20	20,1 - 21	21,1 - 22	22,1 - 23
Skok w dal z miejsca (odległość w cm)	220	210	200	190	180

DZIEWCZĘTA:

Liczba punktów	25	20	15	10	5
rzut piłką lekarską 2 kg	7.7	6.9	6.0	5.2	4.8
bieg po kopercie (czas w sekundach)	do 21,1- 22	22,1 - 23	23,1 - 24	24,1 - 25	25,1 - 26
Skok w dal z miejsca	195	180	170	160	150