***POLSKI ZWIĄZEK NARCIARSKI***



**Program szkolenia sportowego dla oddziałów szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego w narciarstwie i snowboardzie**

**Kraków 2018**

**SPIS TREŚCI**

WSTĘP………………………………………………………………………………………..4

I. Cele i zadania szkolenia sportowego………………………………………………………..6

II. Etapy szkolenia sportowego narciarskiego i snowboardowego w ujęciu ogólnym……..…9

III. Etapy szkolenia w biegach narciarskich ………………………………………………....10

IV. Etapy szkolenia w narciarstwie alpejskim………………………………...………….…..16

V. Etapy szkolenia w snowboardzie………………………………………………………….23

VI. Etapy szkolenia w skokach i kombinacji norweskiej…………………………………….24

# VII. Wykaz testów, sprawdzianów i badań………………………………...…………………33

VIII. Zasady rekrutacji do szkół Mistrzostwa Sportowego…………………………………..37

**WSTĘP**

Polski Związek Narciarski obejmuje narciarstwo oraz snowboarding, które charakteryzują się ruchem ślizgowym wykonanym na odpowiednim sprzęcie (narty, snowboard) po śnieżnej powierzchni.

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 (Poz. 671) Polski Związek Narciarski opracował program szkolenia dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w dyscyplinach: biegi narciarskie, narciarstwo alpejskie, skoki narciarskie, kombinacja norweska oraz snowboard.

Niniejszy dokument zawiera również zasady rekrutacji do szkół Mistrzostwa Sportowego jak i do klas podstawowych o profilu sportowym w narciarstwie.

**I. CELE I ZADANIA SZKOLENIA SPORTOWEGO**

**Głównymi celami szkolenia sportowego w Polskim Związku Narciarskim dla oddziałów szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego są:**

* harmonijny i prawidłowy rozwój fizyczny dzieci i młodzieży,
* prawidłowy rozwój w zakresie kształtowania cech psychicznych i motorycznych,
* podniesienie funkcjonalnego rozwoju organizmu zawodnika do poziomu umożliwiającego osiągnięcie w przyszłości mistrzostwa sportowego,
* podniesienie poziomu sprawności wszechstronnej, ukierunkowanej i specjalnej w zależności od etapu szkolenia sportowego,
* zdobycia szerokiego zasobu wiadomości dotyczących budowy i funkcji ludzkiego organizmu oraz umiejętności prowadzenia racjonalnego trybu życia i uodparniania organizmu na ujemne wpływy środowiska,
* uzyskanie przez zawodników wyższej klasy sportowej,
* udział w zawodach krajowych i zagranicznych zgodnie z kalendarzem imprez Polskiego Związku Narciarskiego i FIS,
* kwalifikowanie się uczniów do reprezentacji na Mistrzostwa Świata Juniorów, EYOWF, YOG,
* kwalifikowanie się uczniów do kadr Polskiego Związku Narciarskiego,
* wychowanie przyszłych reprezentantów kraju na zawody międzynarodowe na poziomie mistrzowskim, przygotowanych do uzyskiwania wyników sportowych na najwyższym poziomie.

**Podstawowe warunki do realizacja programu szkolenia sportowego dla oddziałów szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego:**

Program szkolenia sportowego bezpośrednio wynika z wymagań realizacji Ustawy o sporcie. Program szkolenia sportowego powinien stanowić niezależną całość. Jednak w założeniu powinien być wykorzystywany w połączeniu z innymi programami Polskiego Związku Narciarskiego i tak wkomponowany w strukturę szkolenia, by zawodnicy mogli kontynuować karierę w kategorii seniora.

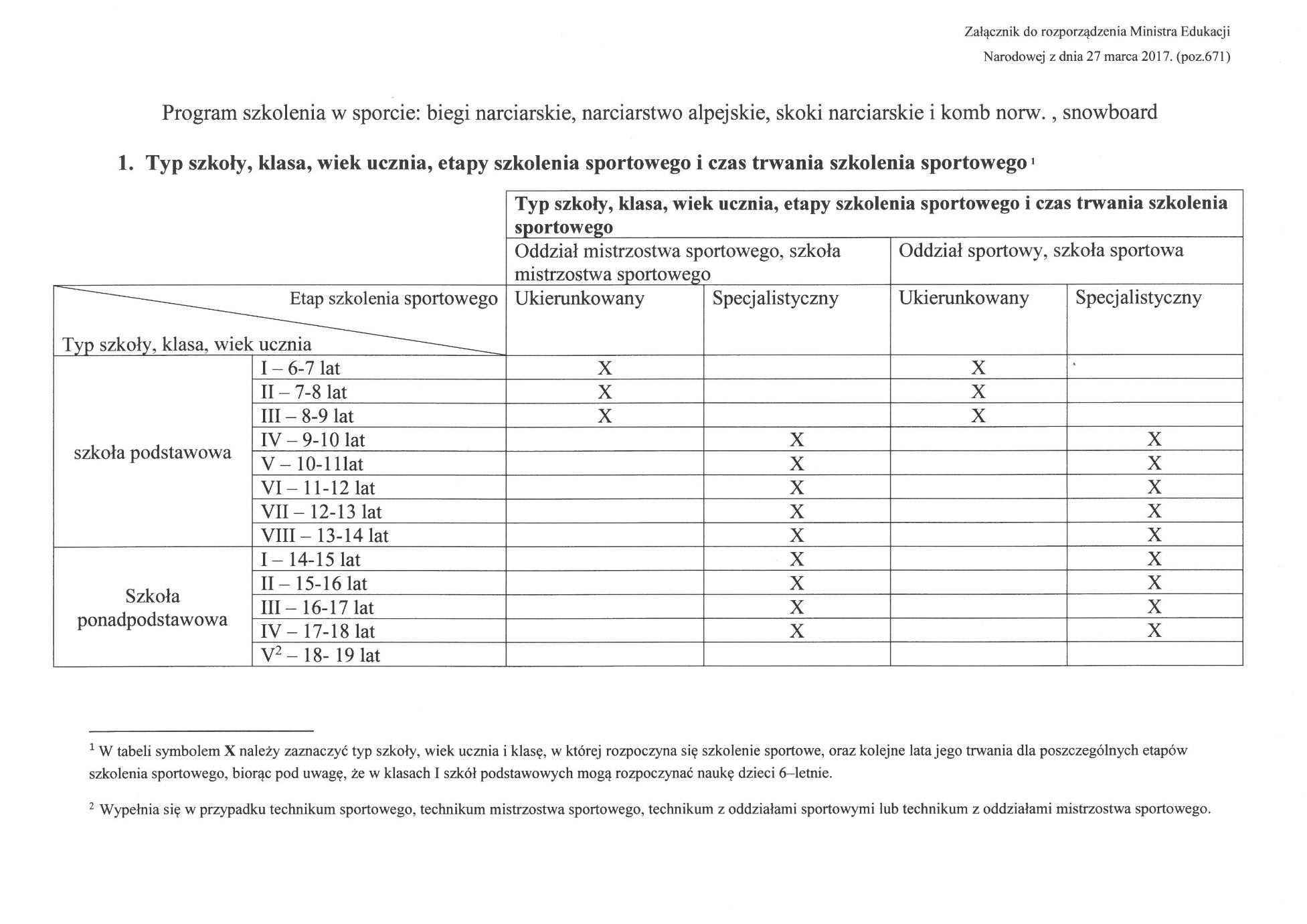
* program powinien być nowoczesny, oparty na pragmatyczno-teoretycznych zasadach szkolenia sportowego,
* wysoki poziom kadry trenersko- instruktorskiej pracującej z odpowiednio dużą grupą dzieci i młodzieży,
* pedagog (psycholog) szkolny,
* stały nadzór pedagogiczny,
* konsultacje z dietetykiem,
* prawidłowa selekcja na różnych etapach rozwoju, która umożliwiałaby wybór najzdolniejszych zawodników,
* nowoczesna baza szkoleniowa tj:

- baza treningu ogólnego: nowoczesna i dobrze wyposażona hala sportowa, stadion lekkoatletyczny, odpowiednio wyposażona siłownia zarówno do treningu ukierunkowanego jak i specjalistycznego, gabinet odnowy biologicznej,

- baza do treningu specjalistycznego: odpowiednio wcześnie naśnieżane obiekty sportowe: trasy biegowe, skocznie narciarskie, trasy zjazdowe,

* finansowe zabezpieczenie procesu szkoleniowego (dofinansowanie sprzętu sportowego, badań wydolnościowych i diagnostycznych, zgrupowań krajowych i zagranicznych, udziału w imprezach krajowych i zagranicznych itd.)

**Tabela 1. Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 27 marca 2017 (Poz. 671)**



**II.** **ETAPY SZKOLENIA NARCIARSKIEGO I SNOWBOARDOWEGO**

**Tabela 2. Etapy szkolenia narciarskiego i snowboardowego w ujęciu ogólnym**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETAP** | **WIEK (LAT)** | **CELE I ZADANIA** | **FORMA** | **PROPORCJE TRENINGÓW W, U, S** |
| **Wstępny** | **6/7 - 9** | Rozwój sprawności wszechstronnej, z uwzględnieniem programu nauczania wychowania fizycznego oraz ćwiczeń ukierunkowanych ,nauka podstawowych umiejętności narciarskich / snowboardowych w zależności od przewidywanej specjalizacji | Przewaga formy zabawowej | W – 85%  U+S – 15 % |
| **Podstawowy** | **10-13** | Kontynuacja rozwoju wszechstronnego z elementami ukierunkowanego i specjalnego. Wprowadzanie szkolenia nauki techniki zawodniczej w poszczególnych dyscyplinach (biegi narciarskie, narciarstwo alpejskie, skoki narciarskie, snowboard) | Przewaga formy zabawowej | W-80 %  U-10 %  S-10 % |
| **Ukierunkowany** | **14-16** | Kontynuacja rozwoju wszechstronnego ze zwiększonym szkoleniem ukierunkowanym i specjalnym. Nauka i doskonalenie techniki zawodniczej w poszczególnych dyscyplinach (biegi narciarskie, narciarstwo alpejskie, skoki narciarskie, snowboard). Wprowadzanie podstawowych elementów taktyki rozgrywania zawodów w poszczególnych dyscyplinach. | Wprowadzenie formy zadaniowej i ścisłej | W-60 %  U-20 %  S-20 % |
| **Specjalistyczny** | **17-18 / 19** | Szkolenie w zakresie rozwoju sprawności specjalnej i ukierunkowanej z uwzględnieniem elementów wszechstronnych. Dalsze doskonalenie techniki i taktyki rozgrywania zawodów w poszczególnych dyscyplinach. | Forma zadaniowa i ścisła. | W- 35 – 30 %  U- 25 - 20 %  S- 40 – 50 % |

**III. ETAPY SZKOLENIA W BIEGACH NARCIARSKICH**

**Tabela 3. Etapy szkolenia w biegach narciarskich**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ETAP | WIEK (LAT) | **CELE I ZADANIA** | **FORMA** | **PROPORCJE TRENINGÓW W, U, S** |
| Wstępny | 6/7 - 9 | Rozwój sprawności wszechstronnej, z uwzględnieniem programu nauczania wychowania fizycznego ,nauka podstawowych umiejętności techniki klasycznej i łyżwowej oraz wybranych elementów techniki narciarstwa zjazdowego. | Przewaga formy zabawowej | W – 85%  U+S – 15 % |
| Podstawowy | 10-13 | Dalsza praca nad rozwojem sprawności wszechstronnej ze stopniowym zwiększaniem udziału treningu ukierunkowanego i specjalistycznego. Opanowanie w stopniu dobrym techniki biegu / klasycznej i łyżwowej/ oraz elementów jazdy na nartach. Podstawowe zasady taktyki rozgrywania zawodów. Rozwój cech wolicjonalnych. Zakłada się udział w zawodach ogólnopolskich. | Wprowadzenie formy zadaniowej i ścisłej | W-80 %  U-10 %  S-10 % |
| Ukierunkowany | 14-16 | Praca nad rozwojem sprawności ukierunkowanej i specjalnej z uwzględnieniem wszechstronnego rozwoju organizmu. Dalsze doskonalenie techniki biegu narciarskiego do opanowania jej w stopniu bardzo dobrym. Pogłębianie i ugruntowanie cech wolicjonalnych. Doskonalenie taktyki rozgrywania zawodów. Potwierdzenie lub zdobycie minimum II klasy sportowej i zakwalifikowanie się do kadry narodowej juniorów PZN.  Zakłada się udział w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych . | Forma zadaniowa i ścisła. | W-60 %  U-20 %  S-20 % |
| Specjalistyczny | 17/18 - 19 | Przewaga treningu specjalistycznego i ukierunkowanego. Stałe podnoszenie sprawności specjalnej i ukierunkowanej. Doskonalenie techniki biegu i jej modyfikacja stosownie do warunków motorycznych i atmosferycznych. Potwierdzenie lub zdobycie minimum I klasy sportowej . Zakwalifikowanie się do kadry szkoleniowej PZN.  Udział w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych. | Forma zadaniowa i ścisła | W- 35 – 30 %  U- 25 - 20 %  S- 40 – 50 % |

**BIEGI NARCIARSKIE**

**Tabela 4. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka 15-20’  ćw. stabilizacyjne i plyometryczne 50’  gry sportowe 30’  ćwiczenia rozciągające 15’ |
| **Wt** | Rozgrzewka 15-20’  Gry i zabawy szybkościowo zwinnościowe  ćwiczenia rozciągające 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka 15-20’  tr wytrzymałości tlenowej 60-70’  ćwiczenia rozciągające 15’ |
| **Czw** | Rozgrzewka 15-20’  tr. siły + pływanie |
| **Pt** | Rozgrzewka 15-20’  Ćw. techniki  gry sportowe 30’  ćwiczenia rozciągające 15’ |
| **Sb** | wolne |
| **Nd** | wolne |

**Tabela 5. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka 15-20’  Bieg z kijami 50 -60’ w tym ćw. techniki 20’  Cross 15’  Ćw. rozciągające 15’ |
| **Wt** | Rozgrzewka + ćw. techniki cl 20’  Bieg na nartorolkach stylem klasycznym 70-80’ w tym ćw. techniki i siły na nartorolkach  Ćw. rozciągające 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka 15-20’  tr. szybkości  Ćw. rozciągające |
| **Czw** | Rozgrzewka 15-20’  tr. siły wytrzymałościowej  Gry sportowe  Ćw. rozciągające |
| **Pt** | Rozgrzewka + ćw. techniki F 20’  Bieg na nartorolkach stylem dowolnym 70-80’ w tym ćw. techniki na nartorolkach  Ćw. rozciągające 15’ |
| **Sb** | Cross w górach 90 - 110min – kształtowanie wytrzymałości tlenowej |
| **Nd** | wolne |

**BIEGI NARCIARSKIE**

**Tabela 6. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Wolne – regeneracja po startach w weekend |
| **Wt** | Narty 80’- 90’ w tym:  - rozgrzewka 20’  - pchanie na odc. ok 60 - 80m (o niedużym nachyleniu)– 8x  - ćw. techniki  Ćw. rozciągające 15’ |
| **Śr** | Narty 70’ – 80’  w tym rozgrzewka 30’  interwał 6 x 2’  rozbieganie 15’  ćw. rozciągające 10’ |
| **Czw** | Narty 80’- 90’ w tym:  - 20 min techniki  - 10 min pchania  Ćw. rozciągające10 – 15’ |
| **Pt** | Narty 60 - 70’w tym:  - rozgrzewka 20 – 30 min  - wstawki szybkościowe – zmiana tempa biegu na różnych odcinkach trwająca ok.20’’- 5x  - rozbieganie na nartach  Ćw. rozciągające 10 - 15’ |
| **Sb** | Rozgrzewka 20 – 30’  Bieg na dystansie 2,5 - 3km cl – start  Rozbieganie na nartach – 15 -20’  Ćw. rozciągające 10- 15’ |
| **Nd** | Rozgrzewka 20 – 30’  Bieg na dystansie 3- 5km F – start  Rozbieganie na nartach – 15 -20’  Ćw. rozciągające 10- 15’ |

**BIEGI NARCIARSKIE**

**Tabela 7. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pn** | 1.Rozgrzewka 15‘  2.Ćw. stabilizacji i równowagi 30’ + ćw. siły ogólnej **\***( LWS ) 30- 40 st.  3..Gry sportowe 30’  5.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’-20’ |
| **Wt** | 1.MZB ( Mała Zabawa Biegowa ) 90’  2.Pływanie 45’ |
| **Śr** | 1.Cross terenowy , wytrz. tlenowa, int. umiarkowana 75’-80’  2. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’-20’ |
| **Cz** | 1.Pływanie 45’  2.Odnowa biologiczna |
| **Pt** | 1.Rozgrzewka 20‘  2.Ćw. Siły ogólnej i ukierunkowanej **\***( LWS ) 40- 50 st.  3.Gry sportowe 30’  4.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’- 20’ |
| **Ss** | 1. Marszobieg terenowy, wytrz. tlenowa , int. niska 80’ - 100’  2.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’-20’ |
| **Nd** | WOLNE |

***\* (LWS) – akcent „lokalna wytrzymałość siłowa”***

**Tabela 8. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym I dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | 1.Rozgrzewka 15‘  2.Cross imitacyjny z kijami ( imitacja w chodzie + skokami): wytrz. tlenowo-beztlenowa , int. duża 60’- 80’  3. Bieg : int. niska 15’  4. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’ |
| **Wt** | I trening  1.Nartorolki, wytrz. tlenowa, int. umiarkowana 90’-120’  (w tym doskonalenie techniki + wstawki szybkościowe w trakcie biegu : 8-10 x 10”-15”)  2.Trucht 15’ + ćw. rozciągające, rozluźniające 15’ |
| II trening  1.Rozgrzewka 20‘  2.Ćw. stabilizacji 15’ + ćw. siły ogólnej (**\***S ) - 30- 35 st.  3.Wstawki specjalist. (ćw. imitacji ,ćw. RR na trenażerach/gumach) 15’  5.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’-20’ |
| **Śr** | 1.Cross terenowy , wytrz. tlenowa , int. umiarkowana 90’-120’  2. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’-20’ |
| **Czw** | 1.Rozgrzewka 20‘  2.Ćw. Siły ogólnej i ukierunkowanej **\***( LWS ) - 40- 60 st.  3.Gry sportowe 30’  4.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’- 20’ |
| **Pt** | 1. Rozgrzewka-nartorolki : int. niska-umiarkowana 20’  2.Bieg tempowy na podbiegu- Nartorolki , wytrz. tlenowa , 2 x 20’-40’ , int. duża  3. Trucht 15’ + ćw. rozciągające, rozluźniające 15’ |
| **Sb** | 1.Rower , wytrz. tlenowa, int. niska 150’- 210’  2. Ćw. rozciągające 15’ |
| **Nd** | WOLNE |

***\* (S) – akcent „siła mięśniowa”***

***\*\* (LWS) – akcent „lokalna wytrzymałość siłowa”***

**BIEGI NARCIARSKIE**

**Tabela 9. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym II dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | 1.Rozgrzewka 30‘  2. Trening interwałowy – Cross, wytrz. tlenowo-beztlenowa, 6 -8 x 2’-4’ , int. duża - startowa  3. Bieg : int. niska 20’  4. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’ |
| **Wt** | I trening  1.Nartorolki, wytrz. tlenowa, int. umiarkowana; 90’-120’  ( w tym doskonalenie techniki + wstawki szybkościowe w trakcie biegu : 8-10 x 10”-15”)  2.Trucht 15’ + ćw. rozciągające, rozluźniające 15’ |
| II trening  1.Rozgrzewka 20‘  2.Ćw. stabilizacji 15’ + ćw. siły ogólnej (**\***S ) 30- 40 st.  3.Wstawki specjalist. (ćw. imitacji ,ćw. RR na trenażerach/gumach) 15’  5.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’-20’ |
| **Śr** | 1.Marszobieg imitacyjny z kijami,  wytrz. tlenowa, int .niska- umiarkowana 90’-120’  2. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’-20’ |
| **Czw** | 1.Rozgrzewka 20‘  2.Ćw. Siły ogólnej i ukierunkowanej **\***( LWS )- 40- 60 st.  3.Gry sportowe 30’  4.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’- 20’ |
| **Pt** | 1. Rozgrzewka- nartorolki : int. niska-umiarkowana 20’  2. Bieg tempowy na podbiegu –Nartorolki, wytrz. tlenowa, 3 x 15’-30’, int. duża  3. Trucht 15’ + ćw. rozciągające, rozluźniające 15’ |
| **Sb** | 1. Marszobieg terenowy , wytrz. tlenowa, int. niska 150’- 180’  2. Ćw. rozciągające 15’ |
| **Nd** | WOLNE |

***\* (S) – akcent „siła mięśniowa”***

***\*\* (LWS) – akcent „lokalna wytrzymałość siłowa”***

**BIEGI NARCIARSKIE**

**Tabela 10. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | 1.Bieg naturalny 40‘  2.Ćw. siły ogólnej (**\***S ): 25- 30 st.  3.Wstawki specjalist. (ćw. imitacji ,ćw. RR na trenażerach/gumach) 15’  5.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15’-20’ |
| **Wt** | 1.Narty , wytrz. tlenowa, int. niska –umiarkowana 60’- 70’  2. Bieg met. zmienną – Narty, dosk. elementów techniki i taktyki biegu na wybranych odc. trasy : 7-10 x 30”-60” , int. duża- startowa  3. Trucht 15’ + ćw. rozciągające 15’ |
| **Śr** | 1.Narty , wytrz. tlenowa; int. niska –umiarkowana 80’-100’  2. Trucht 15’ + ćw. rozciągające 15’ |
| **Czw** | 1.Rozgrzewka- narty : int. niska –umiarkowana, 30’  2.Bieg met. powtórzeniową –Narty ,wytrz. tlenowo-beztlenowa : 5- 8 x 3’, int. duża-startowa.  3.Rozbieganie-Narty: int. niska 20’  4. Ćw. rozciągające 15’ |
| **Pt** | Przejazd na miejsce zawodów.  Zapoznanie z trasą zawodów. Testowanie nart i smarów biegowych na trasach biegowych. |
| **Sb** | Start w zawodach |
| **Nd** | Start w zawodach |

**IV. ETAPY SZKOLENIA W NARCIARSTWIE ALPEJSKIM**

**Tabela 11. Etapy szkolenia w narciarstwie alpejskim**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ETAP | WIEK (LAT) | **ZADANIA** | **FORMA** | **PROPORCJE TRENINGÓW W, U, S** |
| Wstępny | 6/7 - 9 | -Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej  -Opanowanie podstawowej techniki narciarstwa alpejskiego  -Znajomość regulaminu narciarskigo FIS  -Kształtowanie wszechstronnych zainteresowań sportowych | Przewaga formy zabawowej | W – 85%  U+S – 15 % |
| Podstawowy | 10-13 | Jazda zadaniowa:  -jazda w różnych warunkach pogodowych, słaba widoczność (mgła, zamieć)  -jazda poza wyznaczoną trasą (jazda terenowa, jazda w puchu, jazda w różnych warunkach śniegowych)  -opanowanie prawidłowej techniki skrętu gigantowego w jeździe zadaniowej  -umiejętność jazdy krótkim skrętem na narcie slalomowej  Slalom gigant:  -umiejętność pokonywania układów rytmicznych bramek gigantowych  -umiejętność łączenia skrętów gigantowych o różnym promieniu  Slalom  -umiejętność pokonywania rytmicznych bramek slalomowych | Wprowadzenie formy zadaniowej i ścisłej | W-80 %  U-10 %  S-10 % |
| Ukierunkowany | 14-16 | Jazda zadaniowa:  -opanowanie prawidłowej techniki jazdy skrętem gigantowym w terenie o zmiennej konfiguracji  -opanowanie prawidłowej techniki skrętu slalomowego  -umiejętność jazdy długim skrętem (promień 35m)  -umiejętność jazdy w prawidłowej pozycji zjazdowej  -umiejętność skoku zjazdowego  Slalom gigant :  -umiejętność pokonywania rytmicznych bramek gigantowych w terenie o zmiennej konfiguracji  -umiejętoność pokonywania arytmicznych bramek gigantowych  Slalom gigant:  -umiejętność pokonywania bramek slalomowych  - umiejętność pokonywania figur slalomowych  -umiejętność łączenia rytmicznych bramek slalomowych z układem figur slalomowych  Supergigant  -umiejętność pokonywania bramek supergigantowych | Forma zadaniowa i ścisła. | W-60 %  U-20 %  S-20 % |
| Specjalistyczny | 17/18 - 19 | Slalom gigant :  -umiejętność pokonywania bramek gigantowych na stromych, twardych i zlodzonych trasach  Slalom:  -umiejętność pokonywania bramek slalomowych na stromych, twardych i zlodzonych trasach  Supergigant  -umiejętność pokonywania pełnego supergiganta na trudnych trasach połączonych ze skokiem zjazdowym | Forma zadaniowa i ścisła | W- 35 – 30 %  U- 25 - 20 %  S- 40 – 50 % |

**Tabela 12. Proporcje treningu wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalistycznego narciarzy zjazdowych**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klasa/kategoria wiekowa** | **W**  **wszechstronny** | **U**  **ukierunkowany** | **S**  **specjalistyczny** | **Jednostki treningowe** |
| I / jun. C | 59% | 21% | 20% | 230 |
| II /jun. B | 59% | 21% | 20% | 230 |
| III /jun. B | 55% | 23% | 22% | 230 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Liceum**  **Klasa/kategoria wiekowa** | **W**  **wszechstronny** | **U**  **ukierunkowany** | **S**  **specjalistyczny** | **Jednostki treningowe** |
| I / jun. A | 51% | 23% | 26% | 270 |
| II/ jun. A | 51% | 23% | 26% | 270 |
| III/ jun.A | 48% | 24% | 28% | 270 |

**NARCIARSTWO ALPEJSKIE**

**Tabela 13. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Trening ogólnorozwojowy  Rozgrzewka 15-20’  Ćw. gibkościowe  Ąkrobatyka  Czas trwania 90’ |
| **Wt** | Usprawniający Program Treningowy AWF Faza I  Rozgrzewka 15-20’  Ćw. stabilizacyjne i plajometryczne 60’  Ćwiczenia rozciągajcie 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka 15-20’  Truchty regeneracyjne 30’  Basen i odnowa biologiczna 45’ |
| **Czw** | Rozgrzewka 15-20’  Gry zespołowe 45’  Ćwiczenia rozciągajce 15’ |
| **Pt** | Wytrzymałośc Tlenowa  Mała Zabawa Biegowa 75’  Ćwiczenia rozciągajce 15’  Basen i odnowa biologiczna 45’ |
| **Sb** | Rower 60’/ wycieczka w góry  Odnowa biologiczna |
| **Nd** | Wolne |

**NARCIARSTWO ALPEJSKIE**

**Tabela 14. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka 15-20’  Gry i zabawy szybkościowo zwinnościowe  Tory przeszkód  Ćwiczenia rozciągające 15’ |
| **Wt** | Usprawniający Program Treningowy AWF Faza II  Rozgrzewka 15-20’  Ćw. stabilizacyjne i plajometryczne 60’  Ćwiczenia rozciągające 15’ |
| **Śr** | Wytrzymałość Tlenowa  Mała Zabawa Biegowa 75’  Ćwiczenia rozciągające 15’ |
| **Czw** | Siła  Rozgrzewka 15-20’  Trening siły Wilk Sport - Faza wstępna 90’  Basen 45’ |
| **Pt** | Trening imitacyjny  - ćw. równoważne  - slalomy na rolkach  - skocznia Mała Skalite – skoki zjazdowe  Czas trwania 120’ |
| **Sb** | Rower 90’  Odnowa biologiczna |
| **Nd** | Wolne |

**NARCIARSTWO ALPEJSKIE**

**Tabela 15. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Szybkość- zwinność , akrobatyka  Rozgrzewka 15-20’  Ćwiczenia gibkościowe  starty z różnych pozycji  ścieżka akrobatyczna  skoki akrobatyczne przez skrzynię  Czas trwania 120' |
| **Wt** | Trening specjalistyczny  -jazda dowolna – 3km  -trening GS 6 x 25 br GS  -jazda zadaniowa – 3km  Czas trwania 150' |
| **Śr** | 1.Trening specjalistyczny  -jazda dowolna – 3km  -trening GS 6 x 25 br GS  -jazda zadaniowa 3km  Czas trwania 150'  2. Usprawniający Program Treningowy AWF Faza III  Rozgrzewka 15-20’  Ćw. stabilizacyjne i plajometryczne 60’  Ćwiczenia rozciągajce 15’ |
| **Czw** | 1.Trening specjalistyczny  -jazda dowolna -3km  -trening GS - 4 x 25 br GS SPRAWDZIAN na czas  Czas trwania 150'  2. Trening regeneracyjny  Rozgrzewka 15-20’  - zestaw ćw. rozciągających i relaksacyjnych 60’ |
| **Pt** | Wyjazd na zawody  Rozbieganie i ćw. gibkościowe |
| **Sb** | Zawody cyklu MPP  Truchty regeneracyjne i rolowanie |
| **Nd** | Zawody cyklu MPP  Powrót do domu |

**NARCIARSTWO ALPEJSKIE**

**Tabela 16. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Trening ogólnorozwojowy  Rozgrzewka 15-20’  Ćw. gibkościowe  Ąkrobatyka  Czas trwania 90’ |
| **Wt** | Usprawniaący Program Treningowy AWF Faza I  Rozgrzewka 15-20’  Ćw. stabilizacyjne i plajometryczne 60’  Ćwiczenia gibkościowe 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka 15-20’  Truchty regeneracyjne 45’  Basen i odnowa biologiczna 30’ |
| **Czw** | Rozgrzewka 15-20’  Gry zespołowe 50’  Ćwiczenia gibkościowe 20’ |
| **Pt** | Wytrzymałość Tlenowa  Mała Zabawa Biegowa 90’  Ćwiczenia Gibkościowe 15’  Basen i odnowa biologiczna 45’ |
| **Sb** | Rower 90’/ wycieczka w góry  Odnowa biologiczna |
| **Nd** | Wolne |

**NARCIARSTWO ALPEJSKIE**

**Tabela 17. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka 15-20’  Ćwiczenia gibkościowe 15’  Gry i zabawy szybkościowo zwinnościowe  Tory przeszkód 90’ |
| **Wt** | Usprawniający Program Treningowy AWF Faza II  Rozgrzewka 15-20’  Ćw. stabilizacyjne i plajometryczne 60’  Ćwiczenia gibkościowe 15’ |
| **Śr** | Wytrzymałość Tlenowa  Mała Zabawa Biegowa 90’  Ćwiczenia gibkościowe 15’ |
| **Czw** | Siła  Rozgrzewka 15-20’  Trening siły Wilk Sport – T10 - 100’  Basen 45’ |
| **Pt** | Trening imitacyjny  - rozgrzewka - 15- 20’  - ćw. równoważne  - slalomy na rolkach  - skocznia Mała Skalite – skoki zjazdowe  Czas trwania 120’ |
| **Sb** | Jazda na rowerze 120’  Odnowa biologiczna |
| **Nd** | Wolne |

**NARCIARSTWO ALPEJSKIE**

**Tabela 18. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Szybkość- zwinność , akrobatyka  Rozgrzewka 15-20’  Ćwiczenia gibkościowe  - starty z różnych pozycji  - ścieżka akrobatyczna  - skoki akrobatyczne przez skrzynię  -Czas trwania 120' |
| **Wt** | Trening specjalistyczny  -jazda dowolna – 1km  -trening GS 8 x 35 br GS  -jazda zadaniowa – 3km  Czas trwania 180' |
| **Śr** | 1.Trening specjalistyczny  -jazda dowolna – 2km  -trening GS 7 x 30 br GS  -jazda zadaniowa 3km  Czas trwania 170'  2. Usprawniający Program Treningowy AWF Faza III  Rozgrzewka 15-20’  Ćw.stabilizacyjne i plajometryczne 60’  Ćwiczenia rozciągajcie 15’ |
| **Czw** | 1.Trening specjalistyczny  -jazda dowolna -2km  -trening GS -6 x 25 br GS SPRAWDZIAN na czas  Czas trwania 170'  2. Trening regeneracyjny  Rozgrzewka 15-20’  - zestaw ćw. rozciągających i relaksacyjnych 60’ |
| **Pt** | Wyjazd na zawody  Rozbieganie i ćw. gibkościowe |
| **Sb** | Zawody FIS Puchar Czech  Truchty regeneracyjne i rolowanie |
| **Nd** | Zawody FIS Puchar Czech  Powrót do domu |

**V. ETAPY SZKOLENIA W SNOWBOARDZIE**

**Tabela 19. Etapy szkolenia w snowboardzie**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETAP** | **WIEK (LAT)** | **ZADANIA** | **FORMA** | **PROPORCJE TRENINGÓW W, U, S** |
| Wstępny | 6/7 - 9 | Budowanie zainteresowania różnymi formami snowboardu, wszechstronny rozwój sprawności  Opanowanie podstawowych elementów z zakresu snowboardu oraz narciarstwa alpejskiego (snowboard jako dyscyplina asymetryczna wymaga dbałości o proporcjonalny rozwój organizmu) | Dominuje forma zabawowa | W – 85%  U+S – 15 % |
| Podstawowy | 10-13 | - Kontynuacja wszechstronnego rozwoju – kształtowanie szybkości, siły, koordynacji ruchowej, wytrzymałości  - Nauka i doskonalenie przejazdów slalomu giganta, podstawowych elementów freestyle | Stopniowe zastępowanie formy zabawowej formami zadaniową oraz ścisłą | W-80 %  U-10 %  S-10 % |
| Ukierunkowany | 14-16 | - Dalsze budowanie potencjału ruchowego stanowiącego funkcjonalną bazę specjalizacji.  - Oczekiwane są już znaczące sukcesy (patrz niżej – zadania wynikowe dla J i Jm)  - Uwzględnienie przez trenerów uwarunkowań rozwoju osobniczego zawodnika  - doskonalenie techniczne ewolucji snowboardowych na sprzęcie alpejskim oraz Freestyle;  - doskonalenie przejazdów slalomu, slalomu giganta oraz elementów SBX;  - nauczanie i doskonalenie taktyki rozgrywania różnych konkurencji (konkurencje równoległe, SBX) | Dominują formy zadaniowa i ścisła | W-60 %  U-20 %  S-20 % |
| Specjalistyczny | 17/18 - 19 | - podtrzymanie zdobytej dotychczas sprawności „W”  - doskonalenie specjalistycznych predyspozycji w obrębie siły i wytrzymałości  - doskonalenie technik alpejskiej oraz Freestyle;  - doskonalenie przejazdów po torach SBX oraz slalomu i slalomu giganta;  - doskonalenie taktyki rozgrywania konkurencji  - wybór specjalizacji (SBX lub ALP) |  | W- 35 – 30 %  U- 25 - 20 %  S- 40 – 50 % |

**SNOWBOARD**

**Tabela 20. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | - rozgrzewka 15-20’  - ćwiczenia gibkościowe i ogólnorozwojowe 15’  - biegi krótkie (20, 50,100m),  - biegi 400-800m,  - ćw. rozluźniające, stretching  Razem: Trening biegowy, Stadion, 4godz. , 1 trening , W+U |
| **Wt** | Rozgrzewka 15-20’  - 10 stacji x III serie po 20 sek.  - stretching 15’  Razem: Trening siły obwodowej, siłownia 4godz. , 1 trening , W+U |
| **Śr** | Joga/ stretching / zajęcia w basenie  Razem: Trening ogólnorozwojowy, mata, /basen, 4godz. , 1 trening , W+U |
| **Czw** | - Jazda ciągła na rowerze 150’  - stretching, ćw. rozluźniające  Razem: Wytrzymałość tlenowa, 4godz. , 1 trening , W+U |
| **Pt** | Rozgrzewka 15-20’  - 10 stacji x III serie po 20 sek.  - stretching 15’  Razem: Trening siły obwodowej, siłownia, 4godz. , 1 trening , W+U |
| **Sb** | - marszobieg w terenie 150’  - stretching, ćw. rozluźniające  Razem: Wytrzymałość tlenowa, Teren/góry, 4godz. , 1 trening , W+U |
| **Nd** | Wolne |

**SNOWBOARD**

**Tabela 21. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | - rozgrzewka 15-20’  - biegi krótkie (20, 50,100m),  - slalomy biegane  - św. Koordynacyjne, drabinki koordynacyjne  - tory przeszkód  - ćw. rozluźniające, stretching/rolki  Razem: Szybkość/zwinność/koordynacja/rolki, sala/ Stadion, 4godz. , 1 trening W+U |
| **Wt** | - rozgrzewka 15-20’  - 10 stacji x IV serie po 30 sek.  - stretching 15’  Razem: Trening siły, siłownia 4godz. , 1 trening , W |
| **Śr** | - rozgrzewka 15-20’  - ćw. zwinnościowe, i akrobatyczne,  - starty sytuacyjne, przewroty, rzuty,na ścieżce, przeskoki przez materac, salta  - zeskoki z drabinek do pozycji, ćwiczenia równoważne,  - ćw. priopriocepcji,  - ćw. rozciągające  Razem: akrobatyka/koordynacja, mata/salkka gimn. , 4godz. , 1 trening , W+U |
| **Czw** | - rozgrzewka 15-20’  - gry zespołowe – koszykówka 2 x 10’ ,  - ćw. zwinnościowe i doskonalące koordynację z użyciem piłek koszykarskich i piłek futbolowych  - stretching  Razem: gry zespołowe/ koordynacja, 4godz. , 1 trening , W+U |
| **Pt** | Rozgrzewka 15-20’  - 10 stacji x IV serie po 30 sek.  - stretching 15’  Razem: Trening siły, siłownia 4godz. , 1 trening , W |
| **Sb** | - marszobieg w terenie 150’ lub jazda ciągła na rowerze 150’  - stretching, ćw. Rozluźniające 10’  Razem: Wytrzymałość tlenowa, Teren/góry, 4godz. , 1 trening , W+U |
| **Nd** | Wolne |

**SNOWBOARD**

**Tabela 22. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | - rozgrzewka 15-20’  - ćw. techniki jazdy GS/SL  - ćw. prioprocepcji: piłki rehabilitacyjne, slackline  - ćw. mięśni brzucha, grzbietu, kończyn górnych  - stretching  -przygotowanie sprzętu, analiza video  Razem: jazda zadaniowa GS, stok narciarski, 4godz. , 2 treningi , W + U |
| **Wt** | - rozgrzewka 15-20’  - ćw. techniki jazdy GS/SL  - stretching  -przygotowanie sprzętu, analiza video  Razem: jazda zadaniowa GS, stok narciarski, 4godz. , 2 treningi , U |
| **Śr** | - rozgrzewka 15-20’  - ćw. techniki jazdy GS/SL 12 przejazdów x 24 bramki  Razem: jazda zadaniowa GS, stok narciarski, 4godz. , 1 treningi , U |
| **Czw** | - rozgrzewka 15-20’  - ćw. techniki jazdy  - jazda zadaniowa (deska miękka SBX)  - ćw. prioprocepcji: piłki rehabilitacyjne,  - ćw. mięśni brzucha, grzbietu, kończyn górnych  - stretching  -przygotowanie sprzętu  Razem: jazda zadaniowa SBX, stok narciarski, 4godz. , 2 treningi , W + U |
| **Pt** | - rozgrzewka 15-20’  - ćw. techniki jazdy GS/SL 12 przejazdów x 24 bramki  Razem: jazda zadaniowa GS, stok narciarski, 4godz. , 1 treningi , U |
| **Sb** | Rozgrzewka 15-20’  - 10 stacji x IV serie po 30 sek.  - stretching 15’  Razem: Trening siły, siłownia 4godz. , 1 trening , W |
| **Nd** | Wolne |

**VI. ETAPY SZKOLENIA W SKOKACH I KOMBINACJI NORWESKIEJ**

**Tabela 23. Etapy szkolenia w skokach narciarskich i kombinacji norweskiej**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ETAP | WIEK (LAT) | **ZADANIA** | **FORMA** | **PROPORCJE TRENINGÓW W, U, S** |
| Wstępny | 6/7 - 9 | Budowanie zainteresowania różnymi formami narciarstwa, wszechstronny rozwój sprawności fizycznej.  Opanowanie podstawowych elementów z zakresu narciarstwa klasycznego (skoki narciarskie / biegi narciarskie). | Dominuje forma zabawowa | W – 75%  U/S – 25 % |
| Podstawowy | 10-13 | Rozwój wszechstronny, kształtowanie zdolności motorycznych.  Nauka biegu narciarskiego, oraz podstawowych elementów skoku narciarskiego. | Stopniowe  wdrażanie treningu U | W – 60%  U –30.%  S- 10% |
| Ukierunkowany | 14-16 | **Skoki :**  Wdrażanie treningu U i S (skoczność/siła).Akcent na rozwój gibkości i koordynacji ruchowej. Nauka i doskonalenie techniki skoku narciarskiego poprzez trening imitacyjny i na skoczni zimą / latem. Udział w zawodach powiatowych i ogólnopolskich, zdobywanie doświadczenia startowego oraz uzyskanie III i II klasy sportowej  **Kombinacja norweska:**  Wdrażanie treningu U i S  Nauka i doskonalenie biegu na nartach / nartorolkach. Akcent na rozwój gibkości i koordynacji ruchowej  Udział w zawodach powiatowych/ogólnopolskich, zdobywanie doświadczenia startowego i uzyskanie III i II klasy sportowej.  Zarówno dla skoków narciarskich jak i kombinacji norweskiej stosuje się często indywidualny tok treningowy ze względu na skok pokwitaniowy uczniów. Zróżnicowany rozwój dzieci ma ogromny wpływ na naukę techniki skoku narciarskiego oraz na całościową kondycje psycho-fizyczna młodego organizmu. | Wdrożenie zaawansowanej formy treningu U oraz S | Jun. D  W –50%  U– 30%  S-20%  Junior C  W – 45%  U– 30%  S-25% |
| Specjalistyczny | 17/18 - 19 | **Skoki:**  Doskonalenie predyspozycji ucznia w zakresie siły NN i skoczności poprzez rozbudowę i zindywidualizowanie treningu U. Doskonalenie gibkości i koordynacji ruchowej. Trening specjalistyczny na większych i bardziej wymagających obiektach narciarskich. Nauczanie techniki skoku w rozbudowie na fazy (najazdu, odbicia, lotu, lądowania).  Nauka taktyki sportowej. Udział w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych oraz uzyskanie klasy sportowej II i wyższej. Wdrażanie samokontroli u zawodnika.  **Kombinacja norweska:**  Doskonalenie indywidualnych predyspozycji specjalistycznych w zakresie siły specjalnej i wytrzymałości poprzez rozbudowę i dopasowanie treningu U i S. Doskonalenie i gibkości i koordynacji ruchowej Nauka taktyki sportowej .Udział w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych , oraz uzyskanie klasy sportowej II i wyższej. Wdrażanie samokontroli u zawodnika. |  | Junior B  W – 30%  U-35%  S-35%  Junior A  W – 25%  U-30%  S-40% |

**SKOKI NARCIARSKIE**

**Tabela 24. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka – 20‘  Wytrzymałość – zabawa biegowa „Fartlek” – 40’ – 50’; gry – 30’  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Wt** | Rozgrzewka 20’  Ćw. stabilizacyjne 12st./2serie – 30”/30”/3’; imitacja skoki - odbicie  Ćw. relaksacyjne – 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka – 20’  Akrobatyka – 45’, imitacja skoki – dojazd, lot; basen – luźne pływanie – 45’ |
| **Czw** | Rozgrzewka – 20’  Szybkość/zwinność – tory przeszkód – 15/20 powt. na 15-20m; gry 30’  Ćw. rozciągające |
| **Pt** | Rozgrzewka – 15’  Gry i zabawy ruchowe, ćw. na koncentrację – 45’  Basen – pływanie dowolne/nauka techniki – 45’ |
| **Sb** | WOLNE |
| **Nd** | WOLNE |

**SKOKI NARCIARSKIE**

**Tabela 25. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka – 20’  WAS \* – 35’; skoczność 110 – 130 odbić ; gry – 30’  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Wt** | Rozgrzewka na łyżworolkach:  Ćw. równoważne – dojazd, odbicie – 20’; skoki na skoczni: 6 – 8 skoków  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka – 15’  Ćw. imitacyjne – wózek 15-20 powt., stabilizacja – 12st/4serie 40”/20”/3’  Ćw. na koncentrację – 30’  Basen – luźne pływanie – 45’ |
| **Czw** | Rozgrzewka na łyżworolkach:  Ćw. równoważne – dojazd, odbicie – 20’; skoki na skoczni: 6 – 8 skoków  WAS \* - 35’; szybkość – 15/20 x 20m  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Pt** | Rozgrzewka – 15’  Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 20’; skoki na skoczni 6 – 8 skoków  Skoczność 110 – 130 odbić  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Sb** | Rozgrzewka – 15’  Zabawa biegowa – Fartlek – 40’ – 50’  Ćw. rozciągające – 15 ‘ |
| **Nd** | WOLNE |

***\* WAS– wstępna adaptacja siłowa***

**SKOKI NARCIARSKIE**

**Tabela 26. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka – 15’  Ćw. imitacyjne – wózek 15-20 powt., szybkość – 15/20 x 20m  Ćw. na koncentrację – 30’ |
| **Wt** | Rozgrzewka – 15’  Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 20’; skoki na skoczni 4 – 6 skoków  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka – 20’  Siła – moc + plyometria – 20/30 odbić  Ćw. na koncentrację – 30’ |
| **Czw** | Rozgrzewka – 20’  Skoki na skoczni – 2-4 skoki,  Ćw, rozciągające – 15’ |
| **Pt** | Start w zawodach - 3 skoki  Wieczorem – ćw. relaksacyjne – 30’ |
| **Sb** | Start w zawodach – 3 skoki |
| **Nd** | WOLNE |

**SKOKI NARCIARSKIE**

**Tabela 27. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | 15’ rozgrzewka ogólna, Gry i zabawy, ćwiczenia rozciągające |
| **Wt** | 45’ bieg metodą ciągłą, ćwiczenia rozciągające |
| **Śr** | 15’ rozgrzewka ogólna, Ćwiczenia siłowe w formie obwodowej 3x 12 stacji (10-15 powtórzeń) |
| **Czw** | 15’ rozgrzewka ogólna, Ćwiczenia stabilizacji i koordynacji |
| **Pt** |  |
| **Sb** | 1h bieg metodą ciągłą – II zakres HR |
| **Nd** | Dzień wolny |

**SKOKI NARCIARSKIE**

**Tabela 28. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Ćwiczenia szybkości w formie powtórzeniowej – 20/25 x 15m  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Wt** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Doskonalenie techniki skoku narciarskiego + Marszobieg terenowy 75’-100’  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Ćwiczenia skoczności – 150 odbić w różnych wariantach  Ćw. rozciągające -15’ |
| **Czw** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Ćw. specjalistyczne (imitacja), Doskonalenie techniki skoku narciarskiego  Ćw. rozciągające -15’ |
| **Pt** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Ćwiczenia siłowe – kształtowanie siły maksymalnej w przysiadzie oraz siły ogólnej w formie obwodowej.  Ćw. rozciągające -15’ |
| **Sb** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Bieg metodą ciągłą – 60-75’ – II zakres HR  Ćw. rozciągające -15’ |
| **Nd** | Dzień wolny |

**SKOKI NARCIARSKIE**

**Tabela 29. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Gry i zabawy, ćwiczenia stabilizacji  Ćw. rozciągające -15’ |
| **Wt** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Ćw. specjalistyczne (imitacja), Doskonalenie techniki skoku narciarskiego  Ćw. rozciągające -15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Ćwiczenia skoczności – 100 odbić w różnych wariantach.  Ćw. rozciągające -15’ |
| **Czw** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Ćw. specjalistyczne (imitacja), Doskonalenie techniki skoku narciarskiego  Ćw. rozciągające -15’ |
| **Pt** | Rozgrzewka ogólna – 15’  Doskonalenie techniki skoku narciarskiego w treningu oficjalnym + Ćwiczenia siłowe – kształtowanie mocy startowej.  Ćw. rozciągające -15’ |
| **Sb** | Start w zawodach |
| **Nd** | Start w zawodach |

**KOMBINACJA NORWESKA**

**Tabela 30. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka – 20‘  Wytrzymałość – marszobieg terenowy – 40’ – 60’, gry – 30’  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Wt** | Rozgrzewka 20’  Ćw. stabilizacyjne 12st./2serie – 30”/30”/3’; imitacja biegowa – 30’  Ćw. relaksacyjne – 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka – 20’  Akrobatyka – 45’, imitacja skoki – dojazd, odbicie, lot;  basen – luźne pływanie – 45’ |
| **Czw** | Rozgrzewka – 20’  Szybkość/zwinność – tory przeszkód – 15/20 powt. na 15-20m; gry 30’  Ćw. rozciągające |
| **Pt** | Rozgrzewka – 15’  Gry i zabawy ruchowe, ćw. na koncentrację – 45’  Basen – pływanie dowolne/nauka techniki – 45’ |
| **Sb** | WOLNE |
| **Nd** | WOLNE |

**KOMBINACJA NORWESKA**

**Tabela 31. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka – 20’  WAS \* – 35’; skoczność 100 – 120 odbić ; gry – 30’  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Wt** | Rozgrzewka – 20’  Skoki na skoczni: 6 – 8 skoków; Bieg na nartorolkach/ mc\*\* – 40’ – 60’  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka – 15’  Ćw. imitacyjne – biegi – 30’, stabilizacja – 12st/3serie 40”/20”/3’  Ćw. na koncentrację – 30’  Basen – luźne pływanie – 45’ |
| **Czw** | Rozgrzewka na łyżworolkach:  Ćw. równoważne – dojazd, odbicie – 20’; skoki na skoczni: 6 – 8 skoków  WAS \* - 35’; szybkość – 15/20 x 20m  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Pt** | Rozgrzewka – 15’  Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 15’; skoki na skoczni 4 – 6 skoków  Bieg na nartorolkach/mc\*\* – 40’ – 60’  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Sb** | Rozgrzewka – 15’  Marszobieg terenowy – 75’ - 90’  Ćw. rozciągające – 15 ‘ |
| **Nd** | WOLNE |

***\* WAS – wstępna adaptacja siłowa***

***\*\* m/c – metoda ciągła***

**KOMBINACJA NORWESKA**

**Tabela 32. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 13-15 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka – 20’  Siła – moc + plyometria – 20/30 odbić  Ćw. na koncentrację – 30’ |
| **Wt** | Rozgrzewka – 15’  Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 20’; skoki na skoczni 4 – 6 skoków  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka na nartach – 20’  Interwał na wybranych odcinkach trasy – 8-10 powt. x 1,5’ – 2’  Rozbieganie na nartach, ćw. rozciągające |
| **Czw** | Rozgrzewka na nartach – 15’  Bieg na nartach m/z\*\*\* - 40’ - 60’  Ćw. na koncentrację – 30’ |
| **Pt** | Rozgrzewka – 20’  Skoki na skoczni – 2-4 skoki,  Ćw, rozciągające – 15’ |
| **Sb** | Start w zawodach – 3 skoki; Bieg na nartach dystans – 5km |
| **Nd** | WOLNE |

***\*\*\* m/z – metoda zadaniowa – taktyka i ekonomia biegu***

**KOMBINACJA NORWESKA**

**Tabela 33. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka – 20‘  Wytrzymałość – marszobieg terenowy – 60’ - 75’, gry – 30’  Ćw. rozciągające, rozluźniające – 15’ |
| **Wt** | Rozgrzewka 20’  Ćw. stabilizacyjne 12st./3serie – 30”/30”/3’; imitacja biegowa – 30’  Ćw. relaksacyjne – 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka – 20’  Akrobatyka – 45’, imitacja skoki – dojazd, odbicie, lot;  basen – luźne pływanie – 45’ |
| **Czw** | Rozgrzewka – 20’  Szybkość/zwinność – tory przeszkód – 15/20 powt. na 15-20m;  Ćw. na trenażerach – gumy – 10’, gry 30’  Ćw. rozciągające |
| **Pt** | Rozgrzewka – 15’  Gry i zabawy ruchowe, ćw. na koncentrację – 45’  Basen – pływanie dowolne/nauka techniki – 45’, odnowa biologiczna |
| **Sb** | WOLNE |
| **Nd** | WOLNE |

**KOMBINACJA NORWESKA**

**Tabela 34. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka – 20’  WAS \* – 35’; skoczność 110 – 130 odbić ; gry – 30’  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Wt** | Rozgrzewka – 20’  Skoki na skoczni: 8 – 10 skoków; Bieg na nartorolkach/ mc\*\* – 70’ - 90’  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka – 15’  Ćw. imitacyjne – biegi – 30’, stabilizacja – 12st/3serie 40”/20”/4’  Ćw. na koncentrację – 30’  Basen – luźne pływanie – 45’ |
| **Czw** | Rozgrzewka na łyżworolkach:  Ćw. równoważne – dojazd, odbicie – 20’; skoki na skoczni: 8 – 10 skoków  WAS \* - 35’; szybkość – 15/20 x 20m  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Pt** | Rozgrzewka – 15’  Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 15’; skoki na skoczni 6 –8 skoków  Bieg na nartorolkach/mc\*\* – 60’ -75’  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Sb** | Rozgrzewka – 15’  Marszobieg terenowy – 75’ - 90’  Ćw. rozciągające – 15 ‘ |
| **Nd** | WOLNE |

***\* WAS – wstępna adaptacja siłowa***

***\*\* m/c – metoda ciągła***

**KOMBINACJA NORWESKA**

**Tabela 35. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 16-18 lat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Rodzaj treningu** |
| **Pd** | Rozgrzewka – 20’  Siła – moc + plyometria – 20/30 odbić  Ćw. na koncentrację – 30’ |
| **Wt** | Rozgrzewka – 15’  Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 20’; skoki na skoczni 4 – 6 skoków  Ćw. rozciągające – 15’ |
| **Śr** | Rozgrzewka na nartach – 20’  Bieg interwałowy na wybranych odcinkach trasy – 8-10 powt. x 1,5’ – 2’  Rozbieganie na nartach, ćw. rozciągające |
| **Czw** | Rozgrzewka na nartach – 15’  Bieg na nartach m/z\*\*\* - 60’  Ćw. na koncentrację – 30’ |
| **Pt** | Rozgrzewka – 20’  Skoki na skoczni – 2-4 skoki,  Ćw, rozciągające – 15’ |
| **Sb** | Start w zawodach – 3 skoki; Bieg na nartach dystans – 5km |
| **Nd** | WOLNE |

***\*\*\* m/z – metoda zadaniowa – taktyka i ekonomia biegu***

**VII. WYKAZ TESTÓW, SPRAWDZIANÓW I BADAŃ REALIZOWANYCH W SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

**BIEGI NARCIARSKIE**

**Tabela 36. Próby sprawności wszechstronnej i ukierunkowanej**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp** | **Próby** |
| 1 | Ośmioskok naprzemianstronny |
| 2 | Uginanie ramion w podporze przodem |
| 3 | Bieg pod górę /trasa standard/ |
| 4 | Bieg przełajowy /trasa standard/ |
| 5 | Bieg wahadłowy |
| 6 | Test Coopera |
| 7 | Bieg na nartorolkach /trasa stand./ sprawdziany i starty kontrolne |
| 8 | Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej |
| 9 | Próba Harwardzka |

**Sprawdziany sprawności specjalnej**

* sprawdziany specjal. /bieg techn. klas. i łyżwową
* sprawdzian siły specjal. /pchanie w bezkroku/

**Badania lekarskie**

* wykonane przez uprawnionego specjalistę z zakresu medycyny sportowej cyklu 6-cio miesięcznym,

**Terminy odbywania sprawdzianów:**

pierwsza połowa maja- poz. 1,2,3,4,5,6,8

pierwsza połowa września – poz. 1,2,3,4,5,6,8

druga połowa października – poz. 1,2,3,4,6,7

druga połowa grudnia, pierwsza połowa lutego – sprawdziany sprawności specjalnej

**NARCIARSTWO ALPEJSKIE**

**Tabela 37. Próby sprawności wszechstronnej i ukierunkowanej**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp** | Próby |
| 1 | skok w dal z miejsca |
| 2 | 5-cio skok obunóż lub 8-mio skok naprzemianstronny |
| 3 | bieg wahadłowy 4 x 10 (z przenoszeniem) |
| 4 | cykliczne przeskoki przez przeszkodę (x 30 s) |
| 5 | bieg 5 x 5 m („krzyż szwajcarski”) |
| 6 | bieg na dystansie 50 m |
| 7 | bieg na dystansie 400 m |
| 8 | bieg na dystansie 800/1000 m |
| 9 | jazda po slalomie na rolkach (pomiar czasu) |

**Sprawdziany sprawności specjalnej**

* w formie przejazdów slalomu, slalomu giganta z pomiarem czasu

**Badania lekarskie**

* wykonane przez uprawnionego specjalistę z zakresu medycyny sportowej cyklu 6-cio miesięcznym,

# SNOWBOARD

**Tabela 38. Próby sprawności wszechstronnej i ukierunkowanej**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp** | Próby |
| 1 | skok w dal z miejsca |
| 2 | 5-cio skok obunóż lub 8-mio skok naprzemianstronny |
| 3 | bieg wahadłowy 4 x 10 (z przenoszeniem) |
| 4 | cykliczne przeskoki przez przeszkodę (x 30 s) |
| 5 | bieg 5 x 5 m („krzyż szwajcarski”) |
| 6 | bieg na dystansie 50 m |
| 7 | bieg na dystansie 400 m |
| 8 | bieg na dystansie 800/1000 m |
| 9 | jazda po slalomie na rolkach (pomiar czasu) |

**Sprawdziany sprawności specjalnej**

* w formie przejazdów slalomu, slalomu giganta i snowboardcrossu – z pomiarem czasu
* w formie przejazdów slalomu równoległego, slalomu giganta równoległego i snowboardcrossu – konfrontacja z przeciwnikiem

**Badania lekarskie**

* wykonane przez uprawnionego specjalistę z zakresu medycyny sportowej cyklu 6-cio miesięcznym,

**SKOKI I KOMBINACJA**

**Tabela 39. Testy sprawności wszechstronnej i ukierunkowanej**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp** | **Próby** |
| 1 | skok w dal z miejsca |
| 2 | 5-cio skok obunóż |
| 3 | Wyskok dosiężny |
| 4 | bieg na dystansie 50 m |
| 5 | Międzynarodowy test MTSF |
| 6 | Test Coopera |
| 7 | Bieg na dystansie 1500 m |
| 8 | Testy na platformie tensometrycznej |

**VIII. ZASADY REKRUTACJI DO ZESPOŁU SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

Terminy egzaminów sprawnościowych ustala każda Szkoła Mistrzostwa Sportowego osobno, z powiadomieniem PZN o jego terminie i podając go do publicznej wiadomości na swojej stronie internetowej.

Egzamin sprawnościowy podzielony zostanie na dwa dni. Pierwszy dzień egzaminów to weryfikacja aktualnych danych o zawodniku, stanu zdrowia oraz część testów sprawnościowych. Drugi dzień to dokończenie MTSF oraz testów ukierunkowanych w sporcie narciarstwo i snowboard .

Wyniki prób j/n odpowiadają ilości punktów a ich suma stanowi wynik końcowy egzaminu. /maksymalnie 100 punktów/.

Minimalny próg stanowiący podstawę do zakwalifikowania zawodnika/czki do szkolenia w SMS w narciarstwie i snowboardzie wynosi 40 pkt.

Minimalny próg dla pozytywnego zaliczenia postępowania kwalifikacyjnego to 430 pkt-ów w teście MTSF i więcej punktów wynikającej z tabeli nr. 40 - normy sprawności fizycznej.

Rada trenerów szkoły sportowej po przeprowadzeniu postepowania kwalifikacyjnego ma możliwość:

1. W szczególnych przypadkach (choroba lub kontuzja wykluczająca zawodnika/czkę z naboru na dany rok szkolny a biorącego udział we współzawodnictwie sportowym) uzupełnienia przyjęcia do szkoły zawodników nie spełniających tylko norm testów sprawności fizycznej,

2. W sytuacji gdy ilość kandydatów znacząco przekracza ilość miejsc do danej klasy sportowej podniesienie minimalnego progu ilości pkt-ów w celu dokonania selekcji.

**ZASADY REKRUTACJI DO ZESPOŁU SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

1. **WERYFIKACJA STANU ZDROWIA**

Zawodnik /czka/ musi przejść badania lekarskie wykonane przed egzaminem sprawnościowym przez lekarza specjalistę medycyny sportowej.

Zawodnik /czka/ zobowiązany jest do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o braku przeszkód zdrowotnych do podjęcia treningów w szkole mistrzostwa sportowego oraz wymaganych analiz lekarskich.

**2. TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Egzamin sprawnościowy, na który składają się: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej oraz testy ukierunkowane dla poszczególnych sportów opracowanych przez PZN oraz dodatkowe próby ukierunkowane.

**Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – max. 30 pkt. wg skali ocen.**

wybitna – **30 pkt;**

wysoka – **25 pkt;**

średnia – **20 pkt;**

niska – **10 pkt;**

bardzo niska – **5 pkt.**

**3.** **TESTY UKIERUNKOWANE**

**3.1 BIEGI NARCIARSKIE**

Bieg na nartorolkach techniką łyżwową oraz techniką klasyczną- ocenie podlega technika biegu na wyznaczonej trasie. Maksymalna ocena za technikę klasyczną wynosi 10 pkt. oraz za technikę łyżwową wynosi 10 pkt.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

**Suma max 20 pkt.**

**3.2 NARCIARSTWO ALPEJSKIE**

Zawodnik prezentuje imitacyjną jazdę skrętem slalomowym na rolkach w luźnej jeździe,   
w jeździe po krótkich tyczkach oraz w jeździe po długich tyczkach typu inlinealpine na opadającym odcinku asfaltu. Ocenie podlega umiejętność poruszania się na rolkach, panowanie nad sprzętem, technika skrętu slalomowego.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

**Suma max 20 pkt.**

**3.3 SNOWBOARD**

Test ukierunkowany w dyscyplinie snowboard zostaje tak jak jest w ujednoliconych kryteriach kwalifikacyjnych 1. Skok w dal z miejsca 2. Szybkość 50 metrów.

**3.4 SKOKI NARCIARSKIE I KOMBINACJA NORWESKA**

**Skok imitacyjny na materac**

Skok imituję pozycję najazdową oraz odbicie w skokach narciarskich. Zadaniem kandydata jest uniesienie bioder do możliwie najwyższego punktu przy utrzymaniu prawidłowego kierunku wychylenia tułowia oraz stabilnym punkcie podparcia na stopie. Odbicia należy zakończyć prawidłowym ułożeniem ciała i odpowiednim napięciem nóg dla techniki skoku narciarskiego. Kandydat ma 3 próby oceniane przez wykwalifikowanych trenerów.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

**Suma max 20 pkt.**

**4. DODATKOWY TEST UKIERUNKOWANY**

2 próby określone w każdej dyscyplinie, **max. 20 pkt.**

wybitna – **10 pkt.**

wysoka – **8 pkt**

średnia – **6 pkt**

niska – **4 pkt**

bardzo niska – **2 pkt.**

**Dodatkowe próby ukierunkowane dla poszczególnych dyscyplin:**

**4.1 Biegi narciarskie:**

- bieg 1000m - chłopcy

- bieg 800m - dziewczęta

- podciąganie na drążku nachwytem - chłopcy

- zwis na czas - dziewczęta

**4.2 Narciarstwo Alpejskie:**

- bieg 50m

- skok w dal z miejsca

**4.3 Snowboard:**

- bieg 50m

- skok w dal z miejsca

**4.4 Skoki narciarskie:**

- bieg 50m

- skok w dal z miejsca

**4.5 Kombinacja norweska:**

- bieg 1000m

- skok w dal z miejsca

Na podstawie tabel punktowych kandydaci będą kwalifikowani przy naborze do SMS-u.

Wartość punktowa jest wskaźnikiem danej próby.

Każdy rocznik kandydatów ma określone wartości dla prób / test MTSF tabele str. 44-86 /.

W tabelach MTSF zarówno dla chłopców jak i dziewcząt w wieku 6-13 lat (Szkoła Podstawowa I-VIII) bieg wytrzymałościowy odbywa się na dystansie 600m.

Od 14 roku życia (Liceum I-IV) bieg dla chłopców odbywa się na dystansie 1000m a dla dziewcząt na dystansie 800m.

**5.** **PUNKTACJA KANDYDATA ZNAJDUJĄCEGO SIĘ NA POSEZONOWEJ LIŚCIE RANKINGOWEJ PZN** **W SWOJEJ KATEGORII WIEKOWEJ**

Maksymalna ocena to **30 pkt.**

1- 3 miejsca – **30 pkt;**

4-10 miejsca – **20 pkt;**

11-20 miejsca – **10 pkt;**

21-30 miejsca – **5 pkt;**

31. i dalsze m-ce – **1 pkt;**

brak - **0 pkt.**

**Tabela nr 40. NORMY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I PUNKTACJA MTSF**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SPRAWNOŚĆ** | **SUMA PUNKTÓW** | **ILOŚĆ PKT. MTSF ZA 1 PRÓBĘ** | **PUNKTY PRÓBY „U” (ukierunkowanej)** |
| WYBITNA | 641 i więcej | 81 i więcej | 10 |
| WYSOKA | 561-640 | 71-80 | 8 |
| ŚREDNIA | 481-560 | 61-70 | 6 |
| NISKA | 401-480 | 51-60 | 4 |
| BARDZO NISKA | 400 i mniej | 50 i mniej | 2 |

**Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)**

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.:

- szybkość,

- skoczność,

- wytrzymałość,

- siła dłoni,

- siła rąk i barków,

- zwinność,

- siła mięśni brzucha,

- gibkość.

Badania sprawności kondycyjnej zaleca się przeprowadzać w ciągu dwóch dni, przy czym próby 1,2,3 w pierwszym, zaś 4,5,6,7,8 w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się jednego dnia, próby wytrzymałościowe powinno mierzyć się jako ostatnie. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

**Opis sposobu wykonania prób:**

**1. Bieg 50 m – próba szybkości:**

*a) wykonanie*- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;

*b) pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

*c) uwagi*- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;

*d) sprzęt i pomoce-* stoper, lista badanych.

**2. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):**

*a) wykonanie*- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;

*b) pomiar*- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;

*c) uwagi*- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

*d) sprzęt i pomoce*- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

**3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:**

600m - kandydaci do szkoły podstawowej I - VIII

800 m- dla dziewcząt - kandydaci do i liceum I – IV

1000 m- dla chłopców – kandydaci do i liceum I - IV

*a) wykonanie*- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;

*b) pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

*c) uwagi*- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić   
w dobrych warunkach atmosferycznych;

*d) sprzęt i pomoce*- stoper, lista badanych.

**4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:**

*a) wykonanie*- badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;

*b) pomiar*- siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;

*c) uwagi*- dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna;

*d) sprzęt i pomoce*- dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

**5. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:**

*a) wykonanie*- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

*b) pomiar*- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

*c) uwagi*- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;

*d) sprzęt i pomoce*- drążek lub poręcze, krzesło, stoper, lista badanych.

**6. Bieg zwinnościowy (4x10m):**

*a) wykonanie*- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

*b) pomiar*- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

*c) uwagi*- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

*d) sprzęt i pomoce*- stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

**7. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:**

*a) wykonanie*- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami   
i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

*b) pomiar*- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

*c) uwagi*- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

*d) sprzęt i pomoce*- materac, stoper, lista badanych.

**8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:**

*a) wykonanie*- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

*b) pomiar*- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm.

**TABELE I PUNKTACJE DLA PRÓB UKIERUNKOWANYCH PZN**

**Tabela nr 41. Skok w dal z miejsca**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pkt. |  | Wynik w centymetrach | |  |
| Chłopcy do LOMS | Chłopcy do SP | Dziewczęta do LOMS | Dziewczęta do SP |
| 10 | 250> | 220> | 215> | 200> |
| 8 | 240-249 | 210-219 | 205-214 | 190-199 |
| 6 | 230-239 | 200-209 | 195-204 | 180-189 |
| 4 | 220-229 | 190-199 | 185-194 | 170-179 |
| 2 | <219 | <189 | <184 | <169 |

**Tabela nr 42. Szybkość - 50 metrów**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pkt. |  | Wynik w sekundach | |  |
| Chłopcy do LOMS | Chłopcy do SP | Dziewczęta do LOMS | Dziewczęta do SP |
| 10 | <6.5 | <7.0 | <7.5 | <7.8 |
| 8 | 6.6-6.8 | 7.1-7.3 | 7.6-7.8 | 7.9-8.1 |
| 6 | 6.9-7.1 | 7.4-7.6 | 7.9-8.1 | 8.2-8.4 |
| 4 | 7.2-7.4 | 7.7-7.9 | 8.2-8.4 | 8.5-8.7 |
| 2 | 7.5> | 8> | 8.5> | 8.8> |

**Zestawienie i punktacja do prób ukierunkowanych PZN**

**LOMS Szkoła Podstawowa**

**chłopcy dziewczęta chłopcy dziewczęta**

**1000 m /min. sek./ 800 m /min sek./ 1000 m/min. sek./ 800 m /min. sek./**

10 pkt < - 3.15 < - 3.00 < - 3.30 < - 3.15 8 pkt 3.16 - 3.25 3.01 - 3.10 3.31 - 3.40 3.16 – 3.25

6 pkt 3.26 - 3.35 3.11 - 3.20 3.41 - 3.50 3.26 - 3.35

4 pkt 3.36 - 3.45 3.21 - 3.30 3.51 - 4.00 3.36 - 3.45

2 pkt 3.46 - i więcej 3.31 - < 4.01 - < 3.46 - <

**Podciąganie w zwisie Zwis na ugiętych RR Podciąganie w zwisie zwis na ugiętych RR**

**nachwytem na drążku / czas sek./ nachwytem na drążku /czas sek./**

**/ilość powtórzeń/ /ilość powtórzeń/**

10 pkt 15 - < 45 - < 10 - < 30 - <

8 pkt 10 – 15 30 - 44 7 - 9 20 - 29

6 pkt 6 - 9 15 - 29 4 – 6 10 - 19

4 pkt 3 - 5 5 - 14 2 - 3 5 - 9

2 pkt 1 - 2 1 - 4 1 1 - 4

**Tabele MTSF dla dziewcząt i chłopców 7-19 lat**

DZIEWCZĘTA **7 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 7,8 |  |  |  |  |  |  | 25 |
| **99** |  |  |  |  |  |  | 37 |  |
| **98** |  | 188 | 110 |  |  |  |  |  |
| **97** |  | 187 |  |  |  | 9,8 |  |  |
| **96** | 7,9 |  |  |  |  |  | 36 |  |
| **95** |  | 186 | 111 |  |  |  |  |  |
| **94** |  |  |  | 23 |  | 9,9 |  | 24 |
| **93** |  | 185 | 112 |  |  |  | 35 |  |
| **92** | 8,0 | 184 |  |  |  | 10,0 |  |  |
| **91** |  | 183 | 113 |  |  |  |  |  |
| **90** |  | 182 |  |  |  | 10,1 | 34 |  |
| **89** | 8,1 | 181 | 114 |  |  |  |  | 23 |
| **88** |  | 180 | 115 | 22 |  | 10,2 |  |  |
| **87** |  | 179 | 116 |  |  |  | 33 |  |
| **86** | 8,2 | 178 | 117 |  |  | 10,3 |  |  |
| **85** |  |  |  |  |  |  | 32 | 22 |
| **84** |  | 175 | 120 | 21 |  | 10,4 |  |  |
| **83** | 8,3 |  |  |  |  |  | 31 |  |
| **82** |  | 172 | 123 |  |  | 10,5 |  | 21 |
| **81** | 8,4 |  |  | 20 |  | 10,6 | 30 |  |
| **80** |  | 169 | 126 |  | 60 | 10,7 |  | 20 |
| **79** | 8,5 | 167 | 128 |  | 57 | 10,8 | 29 |  |
| **78** |  | 165 | 130 | 19 | 54 | 11,0 |  | 19 |
| **77** | 8,6 | 163 | 132 |  | 51 | 11,1 | 28 | 18 |
| **76** |  | 161 | 134 | 18 | 49 | 11,3 |  |  |
| **75** | 8,7 | 159 | 137 |  | 46 | 11,4 | 27 | 17 |
| **74** |  | 157 | 140 |  | 43 | 11,6 |  |  |
| **73** | 8,8 | 155 | 143 | 17 | 40 | 11,7 | 26 | 16 |
| **72** |  | 153 | 146 |  | 37 | 11,9 |  | 15 |
| **71** | 8,9 | 151 | 149 | 16 | 35 | 12,0 | 25 |  |
| **70** | 9,0 | 149 | 152 |  | 32 | 12,2 |  | 14 |
| **69** | 9,1 | 148 | 155 |  | 30 | 12,3 | 24 | 13 |
| **68** | 9,2 | 146 | 158 | 15 | 29 | 12,5 |  |  |
| **67** | 9,3 | 144 | 162 |  | 27 | 12,6 | 23 | 12 |
| **66** | 9,4 | 142 | 165 | 14 | 25 | 12,7 |  |  |
| **65** | 9,5 | 140 | 168 |  | 23 | 12,9 | 22 | 11 |
| **64** | 9,6 | 139 | 172 |  | 21 | 13,0 |  | 10 |
| **63** | 9,7 | 137 | 176 | 13 | 20 | 13,2 | 21 |  |
| **62** | 9,8 | 135 | 179 |  | 19 | 13,3 |  | 9 |
| **61** | 9,9 | 133 | 183 |  | 17 | 13,5 | 20 |  |
| **60** | 10,0 | 132 | 186 | 12 | 15 | 13,7 |  | 8 |
| **59** | 10,3 | 130 | 190 |  | 14 | 13,8 | 19 | 7 |
| **58** | 10,4 | 128 | 193 |  | 12 | 14,0 |  |  |
| **57** | 10,6 | 126 | 197 | 11 | 11 | 14,1 | 18 | 6 |
| **56** | 10,7 | 125 | 200 |  | 10 | 14,2 |  | 5 |
| **55** | 10,8 | 123 | 204 |  | 9 | 14,4 | 17 |  |
| **54** | 10,9 | 121 | 207 | 10 | 7 | 14,5 |  | 4 |
| **53** | 11,0 | 119 | 211 |  | 5 | 14,7 | 16 | 3 |
| **52** | 11,1 | 118 | 214 | 9 | 4 | 14,8 |  |  |
| **51** | 11,2 | 116 | 216 |  | 2 | 15,0 |  | 2 |
| **50** | 11,3 | 114 | 221 | 8 | 2 | 15,1 | 15 |  |
| **49** | 11,4 | 112 | 224 |  |  | 15,2 |  | 1 |
| **48** | 11,5 | 110 | 228 | 7 | 1 | 15,4 | 14 |  |
| **47** | 11,6 | 109 | 231 |  |  | 15,5 |  | 0 |
| **46** | 11,8 | 107 | 235 | 6 |  | 15,7 | 13 | - 1 |
| **45** | 11,9 | 105 | 238 |  |  | 15,8 |  |  |
| **44** | 12,0 | 103 | 242 |  |  | 16,0 | 12 | - 2 |
| **43** | 12,1 | 102 | 245 | 5 |  | 16,1 |  |  |
| **42** | 12,2 | 100 | 248 |  |  | 16,3 | 11 | - 3 |
| **41** | 12,3 | 98 | 251 |  |  | 16,4 |  |  |
| **40** | 12,4 | 96 | 255 | 4 |  | 16,6 | 10 | - 4 |
| **39** | 12,6 | 94 | 258 |  |  | 16,7 |  | - 5 |
| **38** | 12,7 | 92 | 261 |  |  | 16,9 | 9 |  |
| **37** | 12,8 | 90 | 265 | 3 |  | 17,0 |  | - 6 |
| **36** | 12,9 | 89 | 269 |  |  | 17,2 | 8 | - 7 |
| **35** | 13,0 | 88 | 273 |  |  | 17,3 |  | - 8 |
| **34** | 13,1 | 86 | 276 | 2 |  | 17,5 | 7 |  |
| **33** | 13,2 | 85 | 280 |  |  | 17,6 |  | - 9 |
| **32** | 13,4 | 83 | 284 |  |  | 17,7 | 6 | - 10 |
| **31** | 13,5 | 81 | 287 | 1 |  | 17,9 |  |  |
| **30** | 13,6 | 79 | 291 |  |  | 18,0 | 5 | - 11 |
| **29** | 13,7 | 77 | 295 |  |  | 18,2 |  | - 12 |
| **28** | 13,8 | 75 | 298 |  |  | 18,3 | 4 |  |
| **27** | 13,9 | 74 | 302 |  |  | 18,5 |  | - 13 |
| **26** | 14,0 | 72 | 305 |  |  | 18,6 | 3 | - 14 |
| **25** | 14,1 | 70 | 309 |  |  | 18,8 |  | - 15 |
| **24** | 14,2 | 68 | 312 |  |  | 18,9 | 2 |  |
| **23** | 14,3 | 67 | 316 |  |  | 19,1 |  | - 16 |
| **22** | 14,4 | 65 | 319 |  |  | 19,2 | 1 | - 17 |
| **21** | 14,5 | 63 | 322 |  |  | 19,4 |  | - 18 |
| **20** |  |  | 325 |  |  | 19,5 |  |  |
| **19** | 14,8 | 60 | 328 |  |  |  |  | - 19 |
| **18** |  |  | 330 |  |  | 19,6 |  |  |
| **17** | 15,1 | 57 | 332 |  |  |  |  | - 20 |
| **16** | 15,2 |  | 334 |  |  | 19,7 |  |  |
| **15** | 15,3 | 54 | 336 |  |  |  |  | - 21 |
| **14** |  |  | 338 |  |  | 19,8 |  |  |
| **13** | 15,4 | 51 | 340 |  |  |  |  | - 22 |
| **12** |  |  |  |  |  | 19,9 |  |  |
| **11** | 15,5 | 49 | 343 |  |  |  |  | - 23 |
| **10** |  |  |  |  |  | 20,0 |  |  |
| **9** | 15,6 | 46 | 346 |  |  |  |  | - 24 |
| **8** |  | 45 | 347 |  |  | 20,1 |  |  |
| **7** | 15,7 | 44 | 348 |  |  |  |  | - 25 |
| **6** |  | 43 | 349 |  |  | 20,2 |  |  |
| **5** | 15,8 | 42 | 350 |  |  |  |  | - 26 |
| **4** |  | 41 |  |  |  |  |  |  |
| **3** | 15,9 | 40 | 351 |  |  | 20,3 |  | - 27 |
| **2** |  | 39 |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

DZIEWCZĘTA **8 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 7,5 | 204 |  |  |  | 9,6 |  |  |
| **99** |  | 203 | 102 |  |  |  | 39 | 25 |
| **98** |  | 202 |  |  |  |  |  |  |
| **97** |  | 201 |  |  |  | 9,7 |  |  |
| **96** | 7,6 | 200 | 103 | 25 |  |  |  |  |
| **95** |  | 199 |  |  |  | 9,8 | 38 |  |
| **94** |  | 198 |  |  |  |  |  | 24 |
| **93** |  |  | 104 |  |  | 9,9 |  |  |
| **92** | 7,7 | 195 |  |  |  |  |  |  |
| **91** |  |  |  | 24 |  | 10,0 | 37 |  |
| **90** |  | 192 | 105 |  |  |  |  |  |
| **89** | 7,8 |  |  |  |  | 10,1 |  | 23 |
| **88** |  | 189 | 106 |  |  |  | 36 |  |
| **87** |  |  |  |  |  | 10,2 |  |  |
| **86** | 7,9 | 186 | 107 | 23 |  |  |  |  |
| **85** |  |  | 108 |  |  | 10,3 | 35 |  |
| **84** |  | 183 | 109 |  |  |  |  | 22 |
| **83** | 8,0 |  | 110 |  |  | 10,4 | 34 |  |
| **82** |  | 180 | 112 | 22 |  |  |  |  |
| **81** | 8,1 |  | 115 |  |  | 10,5 | 33 | 21 |
| **80** |  | 177 | 117 |  | 60 | 10,6 |  |  |
| **79** | 8,2 | 175 | 119 | 21 | 58 | 10,7 | 32 | 20 |
| **78** |  | 174 | 122 |  | 56 | 10,8 |  | 19 |
| **77** | 8,3 | 172 | 125 |  | 53 | 10,0 | 31 |  |
| **76** |  | 170 | 128 | 20 | 50 | 11,1 |  | 18 |
| **75** | 8,4 | 168 | 131 |  | 47 | 11,3 | 30 |  |
| **74** |  | 166 | 134 |  | 43 | 11,4 |  | 17 |
| **73** | 8,5 | 164 | 137 | 19 | 41 | 11,5 | 29 | 16 |
| **72** |  | 163 | 140 |  | 39 | 11,7 |  |  |
| **71** | 8,6 | 161 | 143 |  | 36 | 11,8 | 28 | 15 |
| **70** | 8,7 | 159 | 146 | 18 | 34 | 12,0 |  | 14 |
| **69** | 8,8 | 157 | 149 |  | 32 | 12,1 | 27 |  |
| **68** | 9,0 | 155 | 152 |  | 31 | 12,2 |  | 13 |
| **67** | 9,1 | 153 | 155 | 17 | 29 | 12,3 | 26 |  |
| **66** | 9,2 | 151 | 159 |  | 27 | 12,5 |  | 12 |
| **65** | 9,3 | 150 | 162 |  | 25 | 12,6 | 25 | 11 |
| **64** | 9,4 | 148 | 165 | 16 | 23 | 12,7 |  |  |
| **63** | 9,5 | 146 | 168 |  | 21 | 12,9 | 24 | 10 |
| **62** | 9,6 | 144 | 172 | 15 | 20 | 13,0 | 23 | 9 |
| **61** | 9,7 | 142 | 175 |  | 18 | 13,1 |  |  |
| **60** | 9,8 | 140 | 178 | 14 | 16 | 13,3 | 22 | 8 |
| **59** | 9,9 | 138 | 181 |  | 15 | 13,4 |  |  |
| **58** | 10,0 | 137 | 185 | 13 | 13 | 13,5 | 21 | 7 |
| **57** | 10,1 | 135 | 188 |  | 12 | 13,7 |  | 6 |
| **56** | 10,3 | 133 | 191 | 12 | 11 | 13,8 | 20 |  |
| **55** | 10,4 | 131 | 195 |  | 10 | 14,0 |  | 5 |
| **54** | 10,5 | 129 | 198 | 11 | 8 | 14,1 | 19 |  |
| **53** | 10,6 | 127 | 201 |  | 6 | 14,2 |  | 4 |
| **52** | 10,7 | 126 | 204 | 10 | 5 | 14,4 | 18 | 3 |
| **51** | 10,8 | 124 | 208 |  | 3 | 14,5 |  |  |
| **50** | 10,9 | 122 | 211 |  |  | 14,6 | 17 | 2 |
| **49** | 11,0 | 120 | 214 | 9 | 2 | 14,7 |  | 1 |
| **48** | 11,1 | 118 | 217 |  |  | 14,9 | 16 |  |
| **47** | 11,2 | 116 | 221 |  | 1 | 15,0 |  | 0 |
| **46** | 11,3 | 114 | 224 | 8 |  | 15,1 | 15 | - 1 |
| **45** | 11,4 | 112 | 227 |  |  | 15,3 |  |  |
| **44** | 11,5 | 110 | 231 | 7 |  | 15,4 | 14 | - 2 |
| **43** | 11,7 | 108 | 234 |  |  | 15,5 |  |  |
| **42** | 11,8 | 106 | 237 | 6 |  | 15,7 | 13 | - 3 |
| **41** | 11,9 | 104 | 240 |  |  | 15,8 |  |  |
| **40** | 12,0 | 102 | 244 |  |  | 16,0 | 12 | - 4 |
| **39** | 12,1 | 100 | 247 | 5 |  | 16,1 |  | - 5 |
| **38** | 12,2 | 98 | 250 |  |  | 16,2 | 11 |  |
| **37** | 12,3 | 96 | 253 |  |  | 16,3 |  | - 6 |
| **36** | 12,4 | 94 | 257 | 4 |  | 16,5 | 10 |  |
| **35** | 12,5 | 92 | 260 |  |  | 16,6 |  | - 7 |
| **34** | 12,6 | 90 | 263 | 3 |  | 16,7 | 9 | - 8 |
| **33** | 12,7 | 88 | 267 |  |  | 16,8 |  |  |
| **32** | 12,8 | 86 | 270 | 2 |  | 16,9 | 8 | - 9 |
| **31** | 13,0 | 84 | 273 |  |  |  |  | - 10 |
| **30** | 13,1 | 82 | 276 |  |  | 17,0 | 7 |  |
| **29** | 13,2 |  | 280 |  |  |  |  | - 11 |
| **28** | 13,3 | 79 | 283 | 1 |  | 17,1 | 6 | - 12 |
| **27** | 13,4 |  | 286 |  |  |  |  |  |
| **26** | 13,5 | 76 | 290 |  |  | 17,2 | 5 | - 13 |
| **25** | 13,6 |  | 293 |  |  |  |  | - 14 |
| **24** | 13,7 | 73 | 296 |  |  | 17,3 | 4 | - 15 |
| **23** | 13,8 |  | 299 |  |  |  |  |  |
| **22** | 13,9 | 70 | 303 |  |  | 17,4 | 3 | - 16 |
| **21** | 14,0 |  | 306 |  |  |  |  | - 17 |
| **20** |  | 67 | 309 |  |  |  |  | - 18 |
| **19** | 14,3 |  | 312 |  |  | 17,5 | 2 |  |
| **18** |  | 64 | 314 |  |  |  |  | - 19 |
| **17** | 14,6 |  | 316 |  |  | 17,6 |  | - 20 |
| **16** |  | 61 | 318 |  |  |  | 1 |  |
| **15** | 14,7 |  | 320 |  |  | 17,7 |  | - 21 |
| **14** |  | 58 | 322 |  |  |  |  |  |
| **13** | 14,8 |  |  |  |  | 17,8 |  | - 22 |
| **12** |  | 55 | 325 |  |  |  |  |  |
| **11** | 14,9 | 54 |  |  |  | 17,9 |  | - 23 |
| **10** |  | 53 | 328 |  |  |  |  |  |
| **9** | 15,1 | 52 | 329 |  |  | 18,1 |  | - 24 |
| **8** |  | 51 | 330 |  |  |  |  |  |
| **7** | 15,2 | 50 | 331 |  |  | 18,2 |  | - 25 |
| **6** |  | 49 | 332 |  |  |  |  |  |
| **5** | 15,3 | 48 | 333 |  |  | 18,3 |  | - 26 |
| **4** |  | 47 | 334 |  |  |  |  |  |
| **3** | 15,4 | 46 | 335 |  |  | 18,4 |  | - 27 |
| **2** |  | 45 | 336 |  |  |  |  |  |
| **1** |  | 44 | 337 |  |  |  |  | - 28 |

DZIEWCZĘTA **9 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 7,0 | 209 | 91 | 28 |  | 9,2 |  |  |
| **99** |  | 208 |  |  |  |  | 40 |  |
| **98** |  | 207 | 92 |  |  | 9,3 |  | 25 |
| **97** |  | 206 |  |  |  |  |  |  |
| **96** | 7,1 | 205 | 93 |  |  | 9,4 |  |  |
| **95** |  | 204 |  |  |  |  | 39 |  |
| **94** |  | 203 | 94 | 27 |  | 9,5 |  |  |
| **93** |  | 202 |  |  |  |  |  |  |
| **92** | 7,2 | 201 | 95 |  |  | 9,6 |  | 24 |
| **91** |  | 200 |  |  |  |  | 38 |  |
| **90** |  | 199 | 96 |  |  | 9,7 |  |  |
| **89** | 7,3 | 198 | 97 | 26 |  |  |  |  |
| **88** |  | 197 | 98 |  |  | 9,8 | 37 |  |
| **87** |  | 196 | 99 |  |  |  |  | 23 |
| **86** | 7,4 | 195 | 100 |  |  | 9,9 |  |  |
| **85** |  | 194 |  |  |  |  | 36 |  |
| **84** |  | 193 | 103 | 25 |  | 10,0 |  |  |
| **83** | 7,5 | 192 |  |  |  |  | 35 | 22 |
| **82** |  | 191 | 106 |  |  | 10,1 |  |  |
| **81** | 7,6 |  |  |  |  |  | 34 |  |
| **80** |  | 188 | 109 | 24 | 60 | 10,2 |  | 21 |
| **79** | 7,7 |  | 112 |  | 58 | 10,3 | 33 |  |
| **78** |  | 185 | 115 |  | 56 | 10,5 |  | 20 |
| **77** | 7,8 |  | 118 | 23 | 53 | 10,6 | 32 | 19 |
| **76** |  | 182 | 121 |  | 50 | 10,7 |  |  |
| **75** | 7,9 | 180 | 124 |  | 47 | 10,9 | 31 | 18 |
| **74** |  | 178 | 127 | 22 | 45 | 11,0 |  | 17 |
| **73** | 8,0 | 176 | 130 |  | 42 | 11,1 | 30 |  |
| **72** |  | 174 | 133 | 21 | 39 | 11,2 |  | 16 |
| **71** | 8,1 | 172 | 136 |  | 36 | 11,4 | 29 |  |
| **70** | 8,2 | 170 | 139 | 20 | 34 | 11,5 |  | 15 |
| **69** | 8,3 | 168 | 142 |  | 32 | 11,6 | 28 | 14 |
| **68** | 8,4 | 166 | 145 |  | 31 | 11,7 |  |  |
| **67** | 8,5 | 164 | 148 | 19 | 29 | 11,9 | 27 | 13 |
| **66** | 8,6 | 162 | 151 |  | 27 | 12,0 |  | 12 |
| **65** | 8,7 | 160 | 154 | 18 | 25 | 12,1 | 26 |  |
| **64** | 8,8 | 158 | 157 |  | 23 | 12,2 |  | 11 |
| **63** | 8,9 | 156 | 160 |  | 21 | 12,4 | 25 |  |
| **62** | 9,0 | 154 | 164 | 17 | 20 | 12,5 |  | 10 |
| **61** | 9,1 | 152 | 167 |  | 18 | 12,6 | 24 | 9 |
| **60** | 9,2 | 150 | 170 | 16 | 16 | 12,7 |  |  |
| **59** | 9,3 | 148 | 173 |  | 15 | 12,9 | 23 | 8 |
| **58** | 9,4 | 146 | 176 | 15 | 13 | 13,0 |  |  |
| **57** | 9,6 | 144 | 179 |  | 12 | 13,1 | 22 | 7 |
| **56** | 9,7 | 142 | 182 | 14 | 11 | 13,2 |  | 6 |
| **55** | 9,8 | 140 | 186 |  | 10 | 13,3 | 21 |  |
| **54** | 9,9 | 138 | 189 | 13 | 8 | 13,5 |  | 5 |
| **53** | 10,1 | 136 | 192 |  | 6 | 13,6 | 20 |  |
| **52** | 10,2 | 134 | 195 | 12 | 5 | 13,7 |  | 4 |
| **51** | 10,3 | 132 | 198 |  | 3 | 13,9 | 19 | 3 |
| **50** | 10,4 | 130 | 201 |  | 2 | 14,0 |  |  |
| **49** | 10,5 | 128 | 204 | 11 |  | 14,1 | 18 | 2 |
| **48** | 10,6 | 126 | 207 |  | 1 | 14,3 |  | 1 |
| **47** | 10,8 | 124 | 211 |  |  | 14,4 | 17 |  |
| **46** | 10,9 | 122 | 214 | 10 |  | 14,5 |  | 0 |
| **45** | 11,0 | 120 | 217 |  |  | 14,6 | 16 | - 1 |
| **44** | 11,2 | 118 | 220 | 9 |  | 14,8 |  |  |
| **43** | 11,3 | 116 | 223 |  |  | 14,9 | 15 | - 2 |
| **42** | 11,4 | 114 | 226 | 8 |  | 15,0 |  |  |
| **41** | 11,5 | 112 | 229 |  |  | 15,1 | 14 | - 3 |
| **40** | 11,6 | 110 | 232 |  |  | 15,2 |  | - 4 |
| **39** | 11,7 | 108 | 236 | 7 |  | 15,4 | 13 |  |
| **38** | 11,8 | 106 | 239 |  |  | 15,5 |  | - 5 |
| **37** | 11,9 | 104 | 242 | 6 |  | 15,6 | 12 | - 6 |
| **36** | 12,0 | 102 | 245 |  |  | 15,8 |  |  |
| **35** | 12,1 | 100 | 248 |  |  | 15,9 | 11 | - 7 |
| **34** | 12,2 | 98 | 251 | 5 |  | 16,0 |  |  |
| **33** | 12,3 | 96 | 254 |  |  | 16,1 | 10 | - 8 |
| **32** | 12,4 | 94 | 257 | 4 |  | 16,3 |  | - 9 |
| **31** | 12,5 | 92 | 260 |  |  | 16,4 | 9 |  |
| **30** | 12,6 | 90 | 263 | 3 |  | 16,5 |  | - 10 |
| **29** | 12,7 | 88 | 266 |  |  | 16,6 | 8 | - 11 |
| **28** | 12,8 | 86 | 269 |  |  | 16,8 |  |  |
| **27** | 12,9 | 84 | 272 | 2 |  | 16,9 | 7 | - 12 |
| **26** | 13,0 | 82 | 275 |  |  |  |  |  |
| **25** | 13,1 | 80 | 278 |  |  | 17,0 | 6 | - 13 |
| **24** | 13,2 | 78 | 281 |  |  |  |  | - 14 |
| **23** | 13,3 | 76 | 284 | 1 |  | 17,1 | 5 | - 15 |
| **22** | 13,4 | 74 | 287 |  |  |  |  |  |
| **21** | 13,5 | 72 | 290 |  |  | 17,2 | 4 | - 16 |
| **20** | 13,6 | 70 | 293 |  |  |  |  | - 17 |
| **19** | 13,7 |  | 296 |  |  |  | 3 |  |
| **18** |  | 67 | 298 |  |  | 17,3 |  | - 18 |
| **17** | 14,0 |  | 300 |  |  |  | 2 |  |
| **16** |  | 64 | 302 |  |  |  |  | - 19 |
| **15** | 14,3 | 62 | 304 |  |  | 17,4 | 1 |  |
| **14** |  | 60 | 306 |  |  |  |  | - 20 |
| **13** | 14,4 | 58 | 308 |  |  |  |  |  |
| **12** |  | 57 | 310 |  |  | 17,5 |  | - 21 |
| **11** | 14,5 | 56 | 312 |  |  |  |  |  |
| **10** |  | 55 | 314 |  |  |  |  | - 22 |
| **9** | 14,6 | 54 | 316 |  |  | 17,6 |  |  |
| **8** |  | 53 | 318 |  |  |  |  | - 23 |
| **7** | 14,7 | 52 | 319 |  |  |  |  |  |
| **6** |  | 51 | 320 |  |  | 17,7 |  | - 24 |
| **5** | 14,8 | 50 | 321 |  |  |  |  |  |
| **4** |  | 49 | 322 |  |  |  |  | - 25 |
| **3** | 14,9 | 48 | 323 |  |  | 17,8 |  |  |
| **2** |  | 47 | 324 |  |  |  |  | - 26 |
| **1** | 15,0 | 46 | 325 |  |  |  |  |  |

DZIEWCZĘTA **10 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 6,7 |  | 89 | 33 |  | 8,8 | 41 |  |
| **99** |  | 219 |  |  |  |  |  |  |
| **98** |  |  |  |  |  | 8,9 |  |  |
| **97** |  | 218 |  |  |  |  |  | 25 |
| **96** | 6,8 |  |  |  |  | 9,0 | 40 |  |
| **95** |  | 217 | 90 |  |  |  |  |  |
| **94** |  |  |  | 32 |  | 9,1 |  |  |
| **93** |  | 216 |  |  |  |  |  |  |
| **92** | 6,9 | 215 |  |  |  | 9,2 | 39 |  |
| **91** |  | 214 | 91 |  |  |  |  | 24 |
| **90** |  | 213 |  |  |  | 9,3 |  |  |
| **89** | 7,0 | 212 |  | 31 |  |  | 38 |  |
| **88** |  | 211 | 92 |  |  | 9,4 |  |  |
| **87** |  | 210 |  |  |  |  |  |  |
| **86** | 7,1 | 209 | 93 |  |  | 9,5 | 37 | 23 |
| **85** |  |  | 94 | 30 |  | 9,6 |  |  |
| **84** |  | 206 |  |  |  | 9,7 |  |  |
| **83** | 7,2 |  | 97 |  |  | 9,8 | 36 |  |
| **82** |  | 203 |  | 29 |  | 9,9 |  | 22 |
| **81** | 7,3 |  | 100 |  |  | 10,0 |  |  |
| **80** |  | 200 | 102 | 28 | 60 | 10,1 | 35 |  |
| **79** | 7,4 | 198 | 104 |  | 58 | 10,2 |  | 21 |
| **78** |  | 196 | 107 |  | 56 | 10,4 | 34 |  |
| **77** | 7,5 | 194 | 110 | 27 | 53 | 10,5 |  | 20 |
| **76** |  | 192 | 113 |  | 51 | 10,6 |  |  |
| **75** | 7,6 | 190 | 116 | 26 | 48 | 10,7 | 33 | 19 |
| **74** |  | 188 | 119 |  | 46 | 10,8 |  | 18 |
| **73** | 7,7 | 186 | 122 | 25 | 43 | 10,9 | 32 |  |
| **72** | 7,8 | 184 | 125 |  | 40 | 11,0 |  | 17 |
| **71** | 7,9 | 182 | 128 | 24 | 37 | 11,1 | 31 | 16 |
| **70** | 8,0 | 180 | 131 |  | 35 | 11,2 |  |  |
| **69** |  | 178 | 134 |  | 33 | 11,4 | 30 | 15 |
| **68** | 8,1 | 176 | 137 | 23 | 32 | 11,5 |  |  |
| **67** | 8,2 | 174 | 140 |  | 30 | 11,6 | 29 | 14 |
| **66** | 8,3 | 172 | 143 | 22 | 28 | 11,7 |  | 13 |
| **65** | 8,4 | 170 | 146 |  | 26 | 11,8 | 28 |  |
| **64** | 8,5 | 168 | 149 | 21 | 24 | 11,9 |  | 12 |
| **63** | 8,6 | 166 | 152 |  | 22 | 12,0 | 27 | 11 |
| **62** | 8,7 | 164 | 155 | 20 | 21 | 12,2 |  |  |
| **61** | 8,8 | 162 | 158 |  | 19 | 12,4 | 26 | 10 |
| **60** | 8,9 | 160 | 161 | 19 | 18 | 12,5 |  |  |
| **59** | 9,0 | 158 | 164 |  | 16 | 12,6 | 25 | 9 |
| **58** | 9,1 | 156 | 167 | 18 | 14 | 12,7 |  | 8 |
| **57** | 9,2 | 154 | 170 |  | 13 | 12,8 | 24 |  |
| **56** | 9,3 | 152 | 173 | 17 | 12 | 12,9 |  | 7 |
| **55** | 9,4 | 150 | 176 |  | 11 | 13,0 | 23 | 6 |
| **54** | 9,5 | 148 | 179 | 16 | 9 | 13,1 |  |  |
| **53** | 9,6 | 146 | 182 |  | 7 | 13,2 | 22 | 5 |
| **52** | 9,7 | 144 | 185 | 15 | 6 | 13,4 |  |  |
| **51** | 9,8 | 142 | 188 |  | 4 | 13,5 | 21 | 4 |
| **50** | 9,9 | 140 | 191 | 14 | 3 | 13,6 | 20 | 3 |
| **49** | 10,0 | 138 | 194 |  |  | 13,7 |  |  |
| **48** | 10,1 | 136 | 197 | 13 | 2 | 13,8 | 19 | 2 |
| **47** | 10,2 | 134 | 200 |  |  | 14,0 |  | 1 |
| **46** | 10,3 | 132 | 203 | 12 | 1 | 14,1 | 18 |  |
| **45** |  | 130 | 206 |  |  | 14,2 |  | 0 |
| **44** | 10,4 | 128 | 209 | 11 |  | 14,3 | 17 | - 1 |
| **43** | 10,5 | 126 | 212 |  |  | 14,4 |  |  |
| **42** | 10,6 | 124 | 215 | 10 |  | 14,6 | 16 | - 2 |
| **41** | 10,7 | 122 | 218 |  |  | 14,7 |  | - 3 |
| **40** | 10,8 | 120 | 221 |  |  | 14,8 | 15 |  |
| **39** | 10,9 | 118 | 224 | 9 |  | 14,9 |  | - 4 |
| **38** | 11,0 | 116 | 227 |  |  | 15,0 | 14 |  |
| **37** |  | 114 | 230 |  |  | 15,1 |  | - 5 |
| **36** | 11,2 | 112 | 233 | 8 |  | 15,3 | 13 | - 6 |
| **35** | 11,3 | 110 | 236 |  |  | 15,4 |  |  |
| **34** | 11,4 | 108 | 239 | 7 |  | 15,5 | 12 | - 7 |
| **33** | 11,4 | 106 | 242 |  |  | 15,6 |  | - 8 |
| **32** | 11,5 | 104 | 245 | 6 |  | 15,7 | 11 |  |
| **31** | 11,6 | 102 | 248 |  |  | 15,9 |  | - 9 |
| **30** | 11,7 | 100 | 251 | 5 |  | 16,0 | 10 | - 10 |
| **29** | 11,8 | 98 | 254 |  |  | 16,1 |  |  |
| **28** | 11,9 | 96 | 257 | 4 |  | 16,3 | 9 | - 11 |
| **27** | 12,0 | 94 | 260 |  |  | 16,4 |  |  |
| **26** |  | 92 | 263 | 3 |  | 16,5 | 8 | - 12 |
| **25** | 12,3 | 90 | 266 |  |  |  |  | - 13 |
| **24** |  | 88 | 269 | 2 |  | 16,6 | 7 |  |
| **23** | 12,6 | 86 | 272 |  |  |  |  | - 14 |
| **22** |  | 84 | 275 | 1 |  | 16,7 | 6 | - 15 |
| **21** | 12,9 | 82 | 278 |  |  |  |  |  |
| **20** |  | 80 | 281 |  |  | 16,8 | 5 | - 16 |
| **19** | 13,2 |  | 284 |  |  |  |  | - 17 |
| **18** |  | 77 | 286 |  |  | 16,9 | 4 |  |
| **17** | 13,3 |  | 288 |  |  |  |  | - 18 |
| **16** |  | 74 | 290 |  |  | 17,0 | 3 |  |
| **15** | 13,4 |  | 292 |  |  |  |  | - 19 |
| **14** |  | 71 | 294 |  |  | 17,1 | 2 |  |
| **13** | 13,5 |  | 296 |  |  |  |  | - 20 |
| **12** |  | 68 | 298 |  |  | 17,2 | 1 |  |
| **11** | 13,6 | 67 | 300 |  |  |  |  | - 21 |
| **10** |  | 66 | 302 |  |  | 17,3 |  |  |
| **9** | 13,7 | 65 | 304 |  |  |  |  | - 22 |
| **8** |  | 64 | 306 |  |  |  |  |  |
| **7** | 13,8 | 63 | 308 |  |  | 17,4 |  | - 23 |
| **6** |  | 62 | 310 |  |  |  |  |  |
| **5** | 13,9 | 61 | 311 |  |  |  |  | - 24 |
| **4** |  | 60 | 312 |  |  | 17,5 |  |  |
| **3** | 14,0 | 59 | 313 |  |  |  |  | - 25 |
| **2** |  | 58 | 314 |  |  |  |  |  |
| **1** | 14,1 | 57 | 315 |  |  | 17,6 |  | - 26 |

DZIEWCZĘTA **11 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 6,5 |  |  |  |  | 8,6 |  |  |
| **99** |  |  | 89 |  |  |  | 42 |  |
| **98** |  | 228 |  |  |  | 8,7 |  |  |
| **97** |  |  |  | 35 |  |  |  |  |
| **96** | 6,6 | 227 | 90 |  |  | 8,8 |  |  |
| **95** |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| **94** |  | 226 |  |  |  | 8,9 | 41 |  |
| **93** |  |  | 91 |  |  |  |  |  |
| **92** | 6,7 | 225 |  |  |  | 9,0 |  |  |
| **91** |  |  |  | 34 |  |  |  |  |
| **90** |  | 224 | 92 |  |  | 9,1 | 40 |  |
| **89** | 6,8 |  |  |  |  |  |  | 24 |
| **88** |  | 223 | 93 |  |  | 9,2 |  |  |
| **87** |  |  |  |  |  |  | 39 |  |
| **86** | 6,9 | 220 | 94 | 33 |  | 9,3 |  |  |
| **85** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **84** |  | 217 | 95 |  |  | 9,4 | 38 | 23 |
| **83** | 7,0 |  |  |  |  |  |  |  |
| **82** |  | 214 | 96 | 32 |  | 9,5 | 37 |  |
| **81** | 7,1 | 212 | 97 |  |  | 9,6 |  |  |
| **80** |  | 210 | 98 |  | 60 | 9,7 | 36 | 22 |
| **79** | 7,2 | 208 | 100 | 31 | 58 | 9,8 |  |  |
| **78** |  | 206 | 102 |  | 55 | 9,9 | 35 |  |
| **77** | 7,3 | 204 | 105 | 30 | 51 | 10,0 |  | 21 |
| **76** |  | 201 | 108 |  | 47 | 10,2 | 34 | 20 |
| **75** | 7,4 | 199 | 111 | 29 | 44 | 10,3 |  |  |
| **74** |  | 197 | 114 |  | 42 | 10,4 | 33 | 19 |
| **73** | 7,5 | 195 | 117 | 28 | 40 | 10,5 |  |  |
| **72** | 7,6 | 193 | 120 |  | 38 | 10,6 | 32 | 18 |
| **71** | 7,7 | 191 | 123 | 27 | 36 | 10,7 |  | 17 |
| **70** | 7,8 | 189 | 126 |  | 34 | 10,9 | 31 |  |
| **69** | 7,9 | 187 | 129 | 26 | 32 | 11,0 |  | 16 |
| **68** | 8,0 | 185 | 132 |  | 30 | 11,1 | 30 | 15 |
| **67** | 8,1 | 183 | 135 | 25 | 29 | 11,2 |  |  |
| **66** |  | 181 | 138 |  | 28 | 11,3 | 29 | 14 |
| **65** | 8,2 | 179 | 141 | 24 | 26 | 11,4 |  |  |
| **64** | 8,3 | 177 | 143 |  | 24 | 11,6 | 28 | 13 |
| **63** | 8,4 | 174 | 146 | 23 | 22 | 11,7 |  | 12 |
| **62** | 8,5 | 172 | 149 |  | 21 | 11,8 | 27 |  |
| **61** | 8,6 | 170 | 152 | 22 | 20 | 11,9 |  | 11 |
| **60** |  | 168 | 155 |  | 19 | 12,0 | 26 | 10 |
| **59** | 8,7 | 166 | 158 | 21 | 18 | 12,1 |  |  |
| **58** | 8,8 | 164 | 161 |  | 16 | 12,3 | 25 | 9 |
| **57** | 8,9 | 162 | 164 | 20 | 14 | 12,4 |  |  |
| **56** | 9,0 | 160 | 167 |  | 12 | 12,5 | 24 | 8 |
| **55** | 9,1 | 158 | 170 | 19 | 10 | 12,6 |  | 7 |
| **54** |  | 156 | 173 |  | 9 | 12,7 | 23 |  |
| **53** | 9,2 | 154 | 176 | 18 | 8 | 12,9 |  | 6 |
| **52** | 9,3 | 152 | 178 |  | 7 | 13,0 | 22 | 5 |
| **51** | 9,4 | 150 | 181 | 17 | 5 | 13,1 |  |  |
| **50** | 9,5 | 147 | 184 |  | 4 | 13,2 | 21 | 4 |
| **49** | 9,6 | 145 | 187 | 16 | 3 | 13,3 |  |  |
| **48** | 9,7 | 143 | 190 |  | 2 | 13,4 | 20 | 3 |
| **47** | 9,8 | 141 | 193 | 15 | 1 | 13,6 |  | 2 |
| **46** | 9,9 | 139 | 196 |  |  | 13,7 | 19 |  |
| **45** | 10,0 | 137 | 199 | 14 |  | 13,8 |  | 1 |
| **44** | 10,1 | 135 | 202 |  |  | 13,9 | 18 | 0 |
| **43** | 10,2 | 133 | 205 | 13 |  | 14,0 |  | - 1 |
| **42** | 10,3 | 131 | 208 |  |  | 14,1 | 17 | - 2 |
| **41** | 10,4 | 129 | 211 | 12 |  | 14,3 |  |  |
| **40** | 10,5 | 127 | 214 |  |  | 14,4 | 16 | - 3 |
| **39** | 10,6 | 125 | 217 | 11 |  | 14,5 |  | - 4 |
| **38** | 10,7 | 123 | 219 |  |  | 14,6 | 15 |  |
| **37** | 10,8 | 121 | 222 | 10 |  | 14,7 |  | - 5 |
| **36** | 10,9 | 119 | 225 |  |  | 14,8 | 14 | - 6 |
| **35** | 11,0 | 117 | 228 | 9 |  | 15,0 |  |  |
| **34** | 11,1 | 115 | 231 |  |  | 15,1 | 13 | - 7 |
| **33** | 11,2 | 113 | 234 | 8 |  | 15,2 |  | - 8 |
| **32** | 11,3 | 111 | 237 |  |  | 15,3 | 12 |  |
| **31** | 11,4 | 109 | 240 | 7 |  | 15,4 |  | - 9 |
| **30** | 11,5 | 107 | 242 |  |  | 15,5 | 11 | - 10 |
| **29** | 11,6 | 105 | 246 | 6 |  | 15,7 |  |  |
| **28** | 11,7 | 103 | 249 |  |  | 15,8 | 10 | - 11 |
| **27** | 11,8 | 101 | 252 | 5 |  | 15,9 |  | - 12 |
| **26** | 11,9 | 99 | 255 |  |  | 16,0 | 9 |  |
| **25** | 12,0 | 97 | 257 | 4 |  | 16,1 |  | - 13 |
| **24** | 12,1 | 95 | 260 |  |  | 16,2 | 8 | - 14 |
| **23** |  | 93 | 263 | 3 |  | 16,3 |  |  |
| **22** | 12,4 | 91 | 269 |  |  | 16,4 | 7 | - 15 |
| **21** |  | 89 | 272 | 2 |  |  |  | - 16 |
| **20** | 12,7 | 87 | 275 |  |  | 16,5 | 6 |  |
| **19** |  |  | 278 | 1 |  |  |  | - 17 |
| **18** | 12,8 | 84 | 280 |  |  | 16,6 | 5 |  |
| **17** |  |  | 282 |  |  |  |  | - 18 |
| **16** | 12,9 | 81 | 284 |  |  | 16,7 | 4 |  |
| **15** |  |  | 286 |  |  |  |  | - 19 |
| **14** | 13,0 | 78 | 288 |  |  |  | 3 |  |
| **13** |  |  | 290 |  |  | 16,8 |  | - 20 |
| **12** | 13,1 | 75 | 292 |  |  |  | 2 |  |
| **11** |  | 74 | 294 |  |  |  |  | - 21 |
| **10** | 13,2 | 73 | 296 |  |  | 16,9 | 1 |  |
| **9** |  | 72 | 298 |  |  |  |  | - 22 |
| **8** | 13,3 | 71 | 300 |  |  |  |  |  |
| **7** |  | 69 | 302 |  |  | 17,0 |  | - 23 |
| **6** | 13,4 | 68 | 304 |  |  |  |  |  |
| **5** |  | 67 | 305 |  |  |  |  | - 24 |
| **4** | 13,5 | 66 | 306 |  |  | 17,1 |  |  |
| **3** |  | 65 | 307 |  |  |  |  | - 25 |
| **2** | 13,6 | 64 | 308 |  |  |  |  |  |
| **1** |  | 63 | 309 |  |  | 17,2 |  | - 26 |

DZIEWCZĘTA **12 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| **Pkt** | **s** | **cm** | **s** | **kG** | **s** | **s** | **liczba** | **cm** |
| **100** | 6,3 |  | 142 | 40 |  |  | 42 | 26 |
| **99** |  |  |  |  |  | 8,4 |  |  |
| **98** |  | 239 |  |  |  |  |  |  |
| **97** |  |  | 144 |  |  | 8,5 |  |  |
| **96** | 6,4 | 238 |  |  |  |  |  |  |
| **95** |  |  |  |  |  | 8,6 | 41 |  |
| **94** |  | 237 | 146 | 39 |  |  |  |  |
| **93** |  | 236 |  |  |  | 8,7 |  | 25 |
| **92** | 6,5 | 235 |  |  |  |  |  |  |
| **91** |  | 234 | 148 |  |  | 8,8 | 40 |  |
| **90** |  | 233 |  |  |  |  |  |  |
| **89** |  | 232 |  | 38 |  | 8,9 |  |  |
| **88** | 6,6 | 231 | 150 |  |  |  |  |  |
| **87** |  | 230 |  |  |  | 9,0 | 39 | 24 |
| **86** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **85** | 6,7 | 227 | 152 | 37 |  | 9,1 |  |  |
| **84** |  |  |  |  |  |  | 38 |  |
| **83** |  | 224 |  |  |  | 9,2 |  |  |
| **82** | 6,8 |  | 154 | 36 |  |  | 37 | 23 |
| **81** |  | 221 |  |  |  | 9,3 |  |  |
| **80** | 6,9 | 219 |  | 35 | 60 |  | 36 |  |
| **79** | 6,8 | 217 | 156 |  | 58 | 9,4 |  |  |
| **78** | 6,9 | 215 |  | 34 | 55 |  | 35 | 22 |
| **77** |  | 213 | 158 |  | 51 | 9,5 |  |  |
| **76** | 7,0 | 211 | 160 | 33 | 48 |  | 34 |  |
| **75** | 7,1 | 209 | 162 |  | 43 | 9,6 |  | 21 |
| **74** | 7,2 | 207 | 164 | 32 | 41 |  | 33 |  |
| **73** | 7,3 | 204 | 166 |  | 39 | 9,7 |  | 20 |
| **72** | 7,4 | 202 | 168 | 31 | 37 |  | 32 | 19 |
| **71** |  | 200 | 170 |  | 35 | 9,8 |  |  |
| **70** | 7,5 | 198 | 172 | 30 | 33 |  | 31 | 18 |
| **69** | 7,6 | 196 | 175 |  | 31 | 9,9 |  |  |
| **68** | 7,7 | 194 | 179 | 29 | 30 |  | 30 | 17 |
| **67** | 7,8 | 192 | 183 |  | 29 | 10,0 |  | 16 |
| **66** | 7,9 | 190 | 187 | 28 | 27 | 10,1 | 29 |  |
| **65** |  | 187 | 190 |  | 25 | 10,2 |  | 15 |
| **64** | 8,0 | 185 | 194 | 27 | 23 | 10,3 | 28 | 14 |
| **63** | 8,1 | 183 | 198 |  | 22 | 10,4 |  |  |
| **62** | 8,2 | 181 | 202 | 26 | 21 | 10,5 | 27 | 13 |
| **61** | 8,3 | 179 | 205 |  | 19 | 10,6 |  |  |
| **60** | 8,4 | 177 | 209 | 25 | 18 | 10,8 |  | 12 |
| **59** |  | 175 | 213 |  | 17 | 11,9 | 26 | 11 |
| **58** | 8,5 | 173 | 216 | 24 | 15 | 12,0 |  |  |
| **57** | 8,6 | 170 | 220 |  | 13 | 12,1 | 25 | 10 |
| **56** | 8,7 | 168 | 224 | 23 | 11 | 12,2 |  | 9 |
| **55** | 8,8 | 166 | 228 |  | 10 | 12,3 | 24 |  |
| **54** | 8,9 | 164 | 232 | 22 | 9 | 12,4 |  | 8 |
| **53** | 9,0 | 162 | 238 |  | 8 | 12,6 |  |  |
| **52** | 9,1 | 160 | 240 | 21 | 6 | 12,7 | 23 | 7 |
| **51** |  | 158 | 243 |  | 5 | 12,8 |  | 6 |
| **50** | 9,2 | 156 | 246 | 20 | 4 | 12,9 | 22 |  |
| **49** |  | 153 | 250 |  | 3 | 13,0 |  | 5 |
| **48** | 9,3 | 151 | 254 | 19 | 2 | 13,1 | 21 | 4 |
| **47** | 9,4 | 149 | 258 |  | 1 | 13,2 |  | 3 |
| **46** | 9,5 | 147 | 261 | 18 |  | 13,3 | 20 |  |
| **45** | 9,6 | 145 | 265 |  |  | 13,4 |  | 2 |
| **44** | 9,7 | 143 | 269 | 17 |  | 13,5 | 19 | 1 |
| **43** | 9,8 | 142 | 273 |  |  | 13,6 |  |  |
| **42** | 9,9 | 140 | 276 | 16 |  | 13,7 | 18 | 0 |
| **41** |  | 138 | 280 |  |  | 13,8 |  | - 1 |
| **40** | 10,0 | 136 | 284 | 15 |  | 13,9 | 17 |  |
| **39** | 10,1 | 134 | 287 |  |  | 14,0 |  | - 2 |
| **38** | 10,2 | 132 | 291 | 14 |  | 14,2 | 16 | - 3 |
| **37** | 10,3 | 130 | 295 |  |  | 14,3 |  |  |
| **36** | 10,4 | 128 | 299 | 13 |  | 14,4 | 15 | - 4 |
| **35** |  | 126 | 302 |  |  | 14,5 |  | - 5 |
| **34** | 10,5 | 124 | 306 | 12 |  | 14,6 | 14 |  |
| **33** | 10,6 | 122 | 310 |  |  | 14,7 |  | - 6 |
| **32** | 10,7 | 120 | 314 | 11 |  | 14,8 | 13 | - 7 |
| **31** | 10,8 | 118 | 317 |  |  | 14,9 |  | - 8 |
| **30** | 10,9 | 116 | 321 | 10 |  | 15,0 | 12 |  |
| **29** | 11,0 | 114 | 325 |  |  | 15,1 |  | - 9 |
| **28** | 11,1 | 112 | 329 | 9 |  | 15,2 | 11 | - 10 |
| **27** | 11,2 | 110 | 333 |  |  | 15,3 |  |  |
| **26** | 11,3 | 108 | 337 | 8 |  | 15,4 | 10 | - 11 |
| **25** |  | 106 | 340 |  |  | 15,5 |  | - 12 |
| **24** | 11,6 | 104 | 344 | 7 |  | 15,6 | 9 |  |
| **23** |  | 102 | 348 |  |  | 15,7 |  | - 13 |
| **22** | 11,9 | 100 | 351 | 6 |  | 15,8 | 8 | - 14 |
| **21** |  | 98 | 355 |  |  | 15,9 |  |  |
| **20** | 12,2 | 96 | 359 | 5 |  |  |  | - 15 |
| **19** |  |  | 363 |  |  | 16,0 | 7 | - 16 |
| **18** | 12,5 | 93 | 367 | 4 |  |  |  |  |
| **17** |  |  | 370 |  |  | 16,1 |  | - 17 |
| **16** | 12,6 | 90 | 373 | 3 |  |  | 6 |  |
| **15** |  |  | 376 |  |  | 16,2 |  | - 18 |
| **14** | 12,7 | 87 | 379 | 2 |  |  |  |  |
| **13** |  |  | 382 |  |  | 16,3 | 5 | - 19 |
| **12** | 12,8 | 84 | 385 | 1 |  |  |  |  |
| **11** |  | 83 | 387 |  |  | 16,4 |  | - 20 |
| **10** | 12,9 | 82 | 389 |  |  |  | 4 |  |
| **9** |  | 81 | 390 |  |  | 16,5 |  | - 21 |
| **8** | 13,0 | 80 | 391 |  |  |  |  |  |
| **7** |  | 79 | 392 |  |  | 16,6 | 3 | - 22 |
| **6** | 13,1 | 78 |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  | 77 | 393 |  |  |  |  | - 23 |
| **4** | 13,2 | 76 |  |  |  | 16,7 | 2 |  |
| **3** |  | 75 | 394 |  |  |  |  | - 24 |
| **2** | 13,3 | 74 |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  | 73 |  |  |  | 16,8 | 1 | - 25 |

DZIEWCZĘTA **13 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| **Pkt** | **s** | **cm** | **s** | **kG** | **s** | **s** | **liczba** | **cm** |
| **100** | 6,3 | 245 | 138 |  |  |  | 42 |  |
| **99** |  |  |  |  |  | 8,3 |  |  |
| **98** |  | 244 |  |  |  |  |  |  |
| **97** |  |  | 140 |  |  | 8,4 |  |  |
| **96** | 6,4 | 243 |  | 43 |  |  |  | 26 |
| **95** |  |  |  |  |  | 8,5 | 41 |  |
| **94** |  | 242 | 142 |  |  |  |  |  |
| **93** |  | 241 |  |  |  | 8,6 |  |  |
| **92** | 6,5 | 240 |  |  |  |  |  |  |
| **91** |  | 239 | 144 | 42 |  | 8,7 |  |  |
| **90** |  | 238 |  |  |  |  | 40 | 25 |
| **89** | 6,6 | 237 |  |  |  | 8,8 |  |  |
| **88** |  | 236 | 146 |  |  |  |  |  |
| **87** |  | 235 |  | 41 |  | 8,9 |  |  |
| **86** | 6,7 | 234 |  |  |  |  | 39 |  |
| **85** |  | 233 | 148 |  |  | 9,0 |  |  |
| **84** |  | 231 |  | 40 |  |  |  | 24 |
| **83** | 6,8 | 229 |  |  |  | 9,1 | 38 |  |
| **82** |  | 227 | 150 | 39 |  | 9,2 |  |  |
| **81** | 6,9 | 225 |  |  |  | 9,3 |  |  |
| **80** |  | 223 |  | 38 | 60 | 9,4 | 37 |  |
| **79** | 7,0 | 221 | 152 |  | 58 | 9,5 |  | 23 |
| **78** |  | 219 | 153 | 37 | 56 | 9,6 | 36 |  |
| **77** | 7,1 | 217 | 154 |  | 52 | 9,7 |  |  |
| **76** |  | 215 | 156 | 36 | 49 | 9,8 | 35 |  |
| **75** | 7,2 | 213 | 158 |  | 47 | 9,9 |  | 22 |
| **74** | 7,3 | 211 | 160 | 35 | 45 | 10,0 | 34 |  |
| **73** | 7,4 | 209 | 162 |  | 43 | 10,1 |  |  |
| **72** |  | 207 | 164 | 34 | 41 | 10,2 | 33 | 21 |
| **71** | 7,5 | 205 | 166 |  | 39 | 10,4 |  |  |
| **70** | 7,6 | 203 | 168 | 33 | 37 | 10,5 | 32 | 20 |
| **69** |  | 201 | 171 |  | 35 | 10,6 |  | 19 |
| **68** | 7,7 | 198 | 175 | 32 | 33 | 10,7 | 31 |  |
| **67** | 7,8 | 197 | 179 |  | 32 | 10,8 |  | 18 |
| **66** |  | 195 | 182 | 31 | 31 | 10,9 | 30 | 17 |
| **65** | 7,9 | 193 | 186 |  | 29 | 11,0 |  |  |
| **64** |  | 191 | 190 | 30 | 27 | 11,1 | 29 | 16 |
| **63** | 8,0 | 189 | 194 |  | 25 | 11,2 |  | 15 |
| **62** |  | 187 | 197 | 29 | 24 | 11,4 | 28 |  |
| **61** | 8,1 | 185 | 201 |  | 23 | 11,5 |  | 14 |
| **60** |  | 182 | 205 | 28 | 21 | 11,6 | 27 |  |
| **59** | 8,2 | 180 | 209 |  | 20 | 11,7 |  | 13 |
| **58** | 8,3 | 178 | 212 | 27 | 19 | 11,8 | 26 | 12 |
| **57** |  | 176 | 216 |  | 17 | 11,9 |  |  |
| **56** | 8,4 | 174 | 220 | 26 | 15 | 12,0 | 25 | 11 |
| **55** | 8,5 | 172 | 223 |  | 12 | 12,1 |  | 10 |
| **54** | 8,6 | 170 | 227 | 25 | 11 | 12,2 | 24 |  |
| **53** |  | 168 | 231 |  | 10 | 12,4 |  | 9 |
| **52** | 8,7 | 166 | 235 | 24 | 9 | 12,5 | 23 |  |
| **51** | 8,8 | 163 | 239 |  | 8 | 12,6 |  | 8 |
| **50** | 8,9 | 161 | 242 | 23 | 7 | 12,7 | 22 | 7 |
| **49** | 9,0 | 159 | 246 |  | 6 | 12,8 |  |  |
| **48** | 9,1 | 157 | 250 | 22 | 4 | 12,9 | 21 | 6 |
| **47** |  | 155 | 254 |  | 3 | 13,0 |  | 5 |
| **46** | 9,2 | 153 | 257 | 21 | 1 | 13,2 | 20 | 4 |
| **45** | 9,3 | 151 | 261 |  |  | 13,3 |  |  |
| **44** | 9,4 | 149 | 265 | 20 |  | 13,,4 | 19 | 3 |
| **43** |  | 147 | 268 |  |  | 13,5 |  | 2 |
| **42** | 9,5 | 145 | 272 | 19 |  | 13,6 | 18 |  |
| **41** | 9,6 | 143 | 276 |  |  | 13,7 |  | 1 |
| **40** | 9,7 | 141 | 280 | 18 |  | 13,9 | 17 | 0 |
| **39** | 9,8 | 139 | 284 |  |  | 14,0 |  | - 1 |
| **38** |  | 137 | 288 | 17 |  | 14,1 | 16 |  |
| **37** | 9,9 | 135 | 292 |  |  | 14,2 |  | - 2 |
| **36** | 10,0 | 133 | 296 | 16 |  | 14,3 | 15 | - 3 |
| **35** | 10,1 | 130 | 300 |  |  | 14,4 |  |  |
| **34** |  | 127 | 304 | 15 |  | 14,6 | 14 | - 4 |
| **33** | 10,2 | 125 | 307 |  |  | 14,7 |  | - 5 |
| **32** | 10,3 | 123 | 311 | 14 |  | 14,8 | 13 |  |
| **31** | 10,4 | 121 | 315 |  |  | 14,9 |  | - 6 |
| **30** | 10,5 | 119 | 319 | 13 |  | 15,0 | 12 | - 7 |
| **29** | 10,6 | 117 | 323 |  |  | 15,1 |  | - 8 |
| **28** | 10,7 | 115 | 327 | 12 |  | 15,2 | 11 |  |
| **27** |  | 113 | 331 |  |  | 15,3 |  | - 9 |
| **26** | 11,0 | 111 | 335 | 10 |  | 15,4 | 10 | - 10 |
| **25** |  | 109 | 339 |  |  | 15,5 |  |  |
| **24** | 11,3 | 107 | 343 | 9 |  | 15,6 | 9 | - 11 |
| **23** |  | 105 | 347 |  |  | 15,7 |  | - 12 |
| **22** | 11,6 | 103 | 351 | 8 |  | 15,8 | 8 |  |
| **21** |  | 101 | 355 |  |  | 15,9 |  | - 13 |
| **20** | 11,9 |  | 359 | 7 |  |  |  | - 14 |
| **19** |  | 98 | 362 |  |  | 16,0 | 7 |  |
| **18** | 12,2 |  | 365 |  |  |  |  | - 15 |
| **17** |  | 95 | 368 | 6 |  | 16,1 |  | - 16 |
| **16** | 12,3 |  | 371 |  |  |  | 6 |  |
| **15** |  | 92 | 374 |  |  | 16,2 |  | - 17 |
| **14** | 12,4 |  | 377 | 5 |  |  |  |  |
| **13** |  | 89 | 380 |  |  | 16,,3 | 5 | - 18 |
| **12** | 12,5 | 88 | 383 |  |  |  |  |  |
| **11** |  | 87 | 385 |  |  | 16,4 |  | - 19 |
| **10** | 12,6 | 86 | 387 | 4 |  |  | 4 |  |
| **9** |  | 85 | 389 |  |  |  |  | - 20 |
| **8** | 12,7 | 84 | 390 |  |  | 16,5 |  |  |
| **7** |  | 83 |  |  |  |  | 3 | - 21 |
| **6** | 12,8 | 82 | 391 |  |  |  |  |  |
| **5** |  | 81 |  | 3 |  | 16,6 |  | - 22 |
| **4** | 12,9 | 80 | 392 |  |  |  | 2 |  |
| **3** |  | 79 | 393 |  |  |  |  | - 23 |
| **2** | 13,0 | 78 |  |  |  | 16,7 |  |  |
| **1** |  | 77 |  |  |  |  |  | - 24 |

DZIEWCZĘTA **14 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **800 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| **Pkt** | **s** | **cm** | **s** | **kG** | **s** | **s** | **liczba** | **cm** |
| **100** |  |  | 138 |  |  |  | 42 |  |
| **99** | 6,2 | 245 |  | 45 |  | 8,2 |  |  |
| **98** |  |  |  |  |  |  |  | 27 |
| **97** |  | 244 | 140 |  |  | 8,3 |  |  |
| **96** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **95** | 6,3 | 243 |  |  |  | 8,4 | 41 |  |
| **94** |  |  | 142 |  |  |  |  |  |
| **93** |  | 242 |  | 44 |  | 8,5 |  |  |
| **92** |  | 241 |  |  |  |  |  |  |
| **91** | 6,4 | 240 | 144 |  |  | 8,6 | 40 | 26 |
| **90** |  | 239 |  |  |  |  |  |  |
| **89** |  | 238 |  |  |  | 8,7 |  |  |
| **88** | 6,5 | 237 | 146 | 43 |  |  | 39 |  |
| **87** |  | 236 |  |  |  | 8,8 |  |  |
| **86** |  | 235 |  |  |  |  |  |  |
| **85** | 6,6 | 234 | 148 |  |  | 8,9 | 38 | 25 |
| **84** |  | 233 |  | 42 |  |  |  |  |
| **83** |  | 231 |  |  |  | 9,0 |  |  |
| **82** | 6,7 | 229 | 150 |  |  | 9,1 | 37 |  |
| **81** |  | 227 |  | 41 |  | 9,2 |  |  |
| **80** | 6,8 | 225 |  |  | 60 | 9,3 |  | 24 |
| **79** |  | 223 | 152 | 40 | 58 | 9,4 | 36 |  |
| **78** | 6,9 | 221 | 153 |  | 54 | 9,5 |  |  |
| **77** |  | 219 | 154 | 39 | 51 | 9,6 |  |  |
| **76** | 7,0 | 217 | 156 |  | 49 | 9,7 | 35 | 23 |
| **75** | 7,1 | 215 | 158 | 38 | 47 | 9,8 |  |  |
| **74** | 7,2 | 213 | 160 |  | 45 | 9,9 |  |  |
| **73** | 7,3 | 211 | 162 | 37 | 43 | 10,0 | 34 | 22 |
| **72** |  | 209 | 164 |  | 41 | 10,2 |  |  |
| **71** | 7,4 | 207 | 166 | 36 | 40 | 10,3 | 33 | 21 |
| **70** | 7,5 | 205 | 168 |  | 38 | 10,4 |  | 20 |
| **69** |  | 203 | 171 | 35 | 36 | 10,5 | 32 |  |
| **68** | 7,6 | 201 | 175 |  | 35 | 10,6 |  | 19 |
| **67** | 7,7 | 197 | 179 | 34 | 33 | 10,7 | 31 | 18 |
| **66** |  | 195 | 182 |  | 31 | 10,8 |  |  |
| **65** | 7,8 | 193 | 186 | 33 | 30 | 11,0 | 30 | 17 |
| **64** | 7,9 | 191 | 190 |  | 29 | 11,1 |  | 16 |
| **63** |  | 189 | 194 | 32 | 27 | 11,2 | 29 |  |
| **62** | 8,0 | 187 | 197 |  | 26 | 11,3 |  | 15 |
| **61** |  | 185 | 201 | 31 | 24 | 11,4 | 28 |  |
| **60** | 8,1 | 182 | 205 |  | 22 | 11,5 |  | 14 |
| **59** | 8,2 | 180 | 209 | 30 | 21 | 11,6 | 27 | 13 |
| **58** | 8,3 | 178 | 212 |  | 20 | 11,7 |  |  |
| **57** |  | 176 | 216 | 29 | 19 | 11,8 | 26 | 12 |
| **56** | 8,4 | 174 | 220 |  | 18 | 11,9 |  | 11 |
| **55** | 8,5 | 172 | 223 | 28 | 16 | 12,0 | 25 |  |
| **54** | 8,6 | 170 | 227 |  | 14 | 12,1 |  | 10 |
| **53** |  | 168 | 231 | 27 | 13 | 12,2 | 24 |  |
| **52** | 8,7 | 166 | 235 |  | 11 | 12,3 |  | 9 |
| **51** | 8,8 | 163 | 239 | 26 | 10 | 12,4 | 23 | 8 |
| **50** | 8,9 | 164 | 242 |  | 8 | 12,6 |  |  |
| **49** | 9,0 | 162 | 246 | 25 | 6 | 12,7 | 22 | 7 |
| **48** | 9,1 | 160 | 250 |  | 5 | 12,8 |  | 6 |
| **47** |  | 158 | 254 | 24 | 4 | 12,9 | 21 |  |
| **46** | 9,2 | 156 | 257 |  | 2 | 13,0 |  | 5 |
| **45** | 9,3 | 154 | 261 | 23 | 1 | 13,2 | 20 | 4 |
| **44** | 9,4 | 152 | 265 |  |  | 13,3 |  |  |
| **43** |  | 150 | 268 | 22 |  | 13,4 | 19 | 3 |
| **42** | 9,5 | 148 | 272 |  |  | 13,5 |  | 2 |
| **41** | 9,6 | 146 | 276 | 21 |  | 13,6 | 18 |  |
| **40** | 9,7 | 144 | 280 |  |  | 13,7 |  | 1 |
| **39** | 9,8 | 142 | 284 | 20 |  | 13,9 | 17 | 0 |
| **38** |  | 140 | 288 |  |  | 14,0 |  |  |
| **37** | 9,9 | 138 | 292 | 19 |  | 14,1 | 16 | - 1 |
| **36** | 10,0 | 136 | 296 |  |  | 14,2 |  | - 2 |
| **35** | 10,1 | 134 | 300 | 18 |  | 14,3 | 15 | - 3 |
| **34** |  | 132 | 304 |  |  | 14,4 |  |  |
| **33** | 10,2 | 130 | 307 | 17 |  | 14,6 | 14 | - 4 |
| **32** | 10,3 | 128 | 311 |  |  | 14,7 |  | - 5 |
| **31** | 10,4 | 126 | 315 | 16 |  | 14,8 | 13 |  |
| **30** | 10,5 | 124 | 319 |  |  | 14,9 |  | - 6 |
| **29** | 10,6 | 122 | 323 | 15 |  | 15,0 | 12 | - 7 |
| **28** | 10,7 | 120 | 327 |  |  | 15,1 |  | - 8 |
| **27** | 10,8 | 118 | 331 | 14 |  | 15,2 | 11 |  |
| **26** | 10,9 | 116 | 335 |  |  | 15,3 |  | - 9 |
| **25** |  | 114 | 339 | 13 |  | 15,4 | 10 | - 10 |
| **24** | 11,2 | 112 | 343 |  |  | 15,5 |  |  |
| **23** |  | 110 | 347 | 12 |  | 15,6 | 9 | - 11 |
| **22** | 11,5 | 108 | 351 |  |  | 15,7 |  | - 12 |
| **21** |  | 106 | 355 | 11 |  | 15,8 | 8 |  |
| **20** | 11,8 |  | 359 |  |  |  |  | - 13 |
| **19** |  | 103 | 362 | 10 |  | 15,9 |  | - 14 |
| **18** | 12,1 |  | 365 |  |  |  | 7 |  |
| **17** |  | 100 | 368 |  |  | 16,0 |  | - 15 |
| **16** | 12,2 |  | 371 | 9 |  |  |  |  |
| **15** |  | 97 | 374 |  |  | 16,1 | 6 | - 16 |
| **14** | 12,3 |  | 377 |  |  |  |  |  |
| **13** |  | 94 | 380 |  |  | 16,2 |  | - 17 |
| **12** | 12,4 |  | 383 | 8 |  |  | 5 |  |
| **11** |  | 91 | 385 |  |  | 16,3 |  | - 18 |
| **10** | 12,5 | 90 | 387 |  |  |  |  |  |
| **9** |  | 89 | 389 |  |  |  | 4 | - 19 |
| **8** | 12,6 | 88 | 390 |  |  | 16,4 |  |  |
| **7** |  | 87 |  | 7 |  |  |  | - 20 |
| **6** | 12,7 | 86 | 391 |  |  |  | 3 |  |
| **5** |  | 85 |  |  |  | 16,5 |  | - 21 |
| **4** | 12,8 | 84 | 392 |  |  |  |  |  |
| **3** |  | 83 | 393 |  |  |  | 2 | - 22 |
| **2** | 12,9 | 82 |  |  |  | 16,6 |  |  |
| **1** |  | 81 |  | 6 |  |  |  | - 23 |

DZIEWCZĘTA **15 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **800 m** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| **Pkt** | **s** | **cm** | **s** | **s** | **s** | **liczba** | **cm** |
| **100** |  |  | 138 |  |  |  |  |
| **99** |  | 248 |  |  | 8,2 | 41 |  |
| **98** | 6,2 |  |  |  |  |  |  |
| **97** |  |  | 140 |  | 8,3 |  | 27 |
| **96** |  | 247 |  |  |  |  |  |
| **95** |  |  |  |  | 8,4 |  |  |
| **94** | 6,3 | 246 | 142 |  |  | 40 |  |
| **93** |  |  |  |  | 8,5 |  |  |
| **92** |  | 245 |  |  |  |  |  |
| **91** | 6,4 |  | 144 |  | 8,6 |  |  |
| **90** |  | 244 |  |  |  | 39 | 26 |
| **89** |  | 243 |  |  | 8,7 |  |  |
| **88** | 6,5 | 242 | 146 |  |  |  |  |
| **87** |  | 241 |  |  | 8,8 |  |  |
| **86** |  | 240 |  |  |  | 38 |  |
| **85** | 6,6 |  | 148 |  | 8,9 |  |  |
| **84** |  | 237 |  |  |  |  | 25 |
| **83** |  |  |  |  | 9,0 |  |  |
| **82** | 6,7 | 234 | 150 |  | 9,1 | 37 |  |
| **81** |  |  |  |  | 9,2 |  |  |
| **80** | 6,8 | 231 |  | 60 | 9,3 |  |  |
| **79** |  | 229 | 152 | 57 | 9,4 | 36 | 24 |
| **78** | 6,9 | 227 | 153 | 55 | 9,5 |  |  |
| **77** |  | 225 | 154 | 53 | 9,6 | 35 |  |
| **76** | 7,0 | 223 | 156 | 51 | 9,7 |  |  |
| **75** |  | 221 | 158 | 49 | 9,8 | 34 | 23 |
| **74** | 7,1 | 219 | 160 | 47 | 9,9 |  |  |
| **73** |  | 216 | 162 | 45 | 10,1 | 33 |  |
| **72** | 7,2 | 214 | 164 | 43 | 10,2 |  | 22 |
| **71** |  | 212 | 166 | 41 | 10,3 | 32 |  |
| **70** | 7,3 | 210 | 168 | 40 | 10,4 |  | 21 |
| **69** | 7,4 | 208 | 171 | 38 | 10,5 | 31 |  |
| **68** |  | 205 | 175 | 36 | 10,6 |  | 20 |
| **67** | 7,5 | 203 | 179 | 35 | 10,7 | 30 | 19 |
| **66** | 7,6 | 201 | 182 | 33 | 10,8 |  |  |
| **65** | 7,7 | 199 | 186 | 31 | 11,0 | 29 | 18 |
| **64** | 7,8 | 197 | 190 | 30 | 11,1 |  | 17 |
| **63** |  | 194 | 194 | 29 | 11,2 | 28 |  |
| **62** | 7,9 | 192 | 197 | 27 | 11,3 |  | 16 |
| **61** |  | 190 | 201 | 26 | 11,4 | 27 |  |
| **60** | 8,0 | 188 | 205 | 24 | 11,5 |  | 15 |
| **59** | 8,1 | 186 | 209 | 22 | 11,7 | 26 | 14 |
| **58** | 8,2 | 183 | 212 | 21 | 11,8 |  |  |
| **57** |  | 181 | 216 | 20 | 11,9 | 25 | 13 |
| **56** | 8,3 | 179 | 220 | 19 | 12,0 |  | 12 |
| **55** | 8,4 | 177 | 223 | 18 | 12,1 | 24 |  |
| **54** | 8,5 | 175 | 227 | 16 | 12,2 |  | 11 |
| **53** |  | 172 | 231 | 14 | 12,3 | 23 |  |
| **52** | 8,6 | 170 | 235 | 13 | 12,4 |  | 10 |
| **51** | 8,7 | 168 | 239 | 11 | 12,5 | 22 | 9 |
| **50** | 8,8 | 166 | 242 | 10 | 12,6 |  |  |
| **49** | 8,9 | 164 | 246 | 8 | 12,7 | 21 | 9 |
| **48** |  | 161 | 250 | 7 | 12,8 |  | 8 |
| **47** | 9,0 | 159 | 254 | 5 | 12,9 | 20 |  |
| **46** | 9,1 | 157 | 257 | 3 | 13,0 |  | 7 |
| **45** | 9,2 | 155 | 261 | 2 | 13,2 | 19 | 6 |
| **44** | 9,3 | 153 | 265 | 1 | 13,3 |  |  |
| **43** |  | 150 | 268 |  | 13,4 | 18 | 5 |
| **42** | 9,4 | 148 | 272 |  | 13,5 |  | 4 |
| **41** | 9,5 | 146 | 276 |  | 13,7 | 17 |  |
| **40** | 9,6 | 144 | 280 |  | 13,8 |  | 3 |
| **39** |  | 142 | 284 |  | 13,9 | 16 | 2 |
| **38** | 9,7 | 139 | 288 |  | 14,0 |  |  |
| **37** | 9,8 | 137 | 292 |  | 14,1 | 15 | 1 |
| **36** | 9,9 | 135 | 296 |  | 14,3 |  | 0 |
| **35** | 10,0 | 133 | 300 |  | 14,4 | 14 | - 1 |
| **34** |  | 131 | 304 |  | 14,5 |  |  |
| **33** | 10,1 | 128 | 307 |  | 14,6 | 13 | - 2 |
| **32** | 10,2 | 126 | 311 |  | 14,7 |  | - 3 |
| **31** | 10,3 | 124 | 315 |  | 14,8 | 12 |  |
| **30** | 10,4 | 122 | 319 |  | 15,0 |  | - 4 |
| **29** | 10,5 | 120 | 323 |  | 15,1 | 11 | - 5 |
| **28** | 10,6 | 118 | 327 |  | 15,2 |  | - 6 |
| **27** |  | 116 | 331 |  | 15,3 | 10 |  |
| **26** | 10,9 | 114 | 335 |  | 15,4 |  | - 7 |
| **25** |  | 112 | 339 |  | 15,6 | 9 | - 8 |
| **24** | 11,2 | 110 | 343 |  | 15,7 |  |  |
| **23** |  | 108 | 347 |  | 15,8 | 8 | - 9 |
| **22** | 11,5 | 106 | 351 |  |  |  | - 10 |
| **21** |  |  | 355 |  | 15,9 | 7 |  |
| **20** | 11,8 | 103 | 359 |  |  |  | - 11 |
| **19** |  |  | 362 |  | 16,0 |  | - 12 |
| **18** | 12,1 | 100 | 365 |  |  | 6 |  |
| **17** |  |  | 368 |  | 16,1 |  | - 13 |
| **16** | 12,2 | 97 | 371 |  |  |  |  |
| **15** |  |  | 374 |  | 16,2 | 5 | - 14 |
| **14** | 12,3 | 94 | 377 |  |  |  |  |
| **13** |  | 93 | 380 |  |  |  | - 15 |
| **12** | 12,4 | 92 | 383 |  | 16,3 |  |  |
| **11** |  | 91 | 385 |  |  | 4 | - 16 |
| **10** | 12,5 | 90 | 387 |  |  |  |  |
| **9** |  | 89 | 389 |  |  |  | - 17 |
| **8** | 12,6 | 88 | 390 |  | 16,4 |  |  |
| **7** |  | 87 |  |  |  | 3 | - 18 |
| **6** | 12,7 | 86 | 391 |  |  |  |  |
| **5** |  | 85 |  |  |  |  | - 19 |
| **4** | 12,8 | 84 | 392 |  |  |  |  |
| **3** |  | 83 | 393 |  | 16,5 | 2 | - 20 |
| **2** | 12,9 | 82 |  |  |  |  |  |
| **1** |  | 81 |  |  |  |  | - 21 |

DZIEWCZĘTA **16 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **800 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| **Pkt** | **s** | **cm** | **s** | **kG** | **s** | **s** | **liczba** | **cm** |
| **100** | 6,1 |  | 132 |  |  | 8,2 |  |  |
| **99** |  | 249 |  | 48 |  |  | 41 |  |
| **98** |  |  |  |  |  | 8,3 |  |  |
| **97** | 6,2 |  | 133 |  |  |  |  |  |
| **96** |  | 248 |  |  |  | 8,4 |  | 27 |
| **95** |  |  | 134 |  |  |  |  |  |
| **94** | 6,3 | 247 | 135 | 47 |  | 8,5 | 40 |  |
| **93** |  |  | 136 |  |  |  |  |  |
| **92** |  | 246 | 137 |  |  | 8,6 |  |  |
| **91** | 6,4 |  | 138 |  |  |  |  |  |
| **90** |  | 245 | 139 | 46 |  | 8,7 | 39 |  |
| **89** |  | 244 | 140 |  |  |  |  | 26 |
| **88** | 6,5 | 243 | 141 |  |  | 8,8 |  |  |
| **87** |  | 242 | 142 | 45 |  |  | 38 |  |
| **86** |  | 241 | 143 |  |  | 8,9 |  |  |
| **85** | 6,6 |  | 144 | 44 |  |  |  |  |
| **84** |  | 238 | 145 |  |  | 9,0 | 37 |  |
| **83** |  |  | 146 | 43 |  |  |  | 25 |
| **82** | 6,7 | 235 | 147 |  |  | 9,1 |  |  |
| **81** |  |  | 149 | 42 |  | 9,2 | 36 |  |
| **80** | 6,8 | 232 | 150 |  | 60 | 9,3 |  |  |
| **79** |  | 230 | 151 | 41 | 58 | 9,4 |  |  |
| **78** | 6,9 | 228 | 153 |  | 56 | 9,5 | 35 | 24 |
| **77** |  | 226 | 155 | 40 | 54 | 9,6 |  |  |
| **76** | 7,0 | 224 | 157 |  | 52 | 9,7 |  |  |
| **75** |  | 222 | 159 | 39 | 50 | 9,8 | 34 |  |
| **74** | 7,1 | 220 | 161 |  | 48 | 9,9 |  | 23 |
| **73** |  | 217 | 163 | 38 | 46 | 10,0 | 33 |  |
| **72** | 7,2 | 215 | 165 |  | 44 | 10,1 |  |  |
| **71** |  | 213 | 167 | 37 | 42 | 10,2 | 32 | 22 |
| **70** | 7,3 | 211 | 170 |  | 41 | 10,3 |  |  |
| **69** | 7,4 | 209 | 173 | 36 | 39 | 10,4 | 31 |  |
| **68** | 7,5 | 206 | 177 |  | 37 | 10,5 |  | 21 |
| **67** |  | 204 | 180 | 35 | 36 | 10,6 | 30 |  |
| **66** | 7,6 | 202 | 184 |  | 34 | 10,7 |  | 20 |
| **65** | 7,7 | 200 | 187 | 34 | 32 | 10,8 | 29 |  |
| **64** | 7,8 | 198 | 191 |  | 31 | 11,0 |  | 19 |
| **63** |  | 195 | 194 | 33 | 30 | 11,1 | 28 | 18 |
| **62** | 7,9 | 193 | 198 |  | 28 | 11,2 |  |  |
| **61** | 8,0 | 191 | 201 | 32 | 27 | 11,3 | 27 | 17 |
| **60** |  | 189 | 205 |  | 25 | 11,4 |  |  |
| **59** | 8,1 | 187 | 208 | 31 | 23 | 11,5 | 26 | 16 |
| **58** | 8,2 | 184 | 212 |  | 22 | 11,7 |  | 15 |
| **57** | 8,3 | 182 | 215 | 30 | 21 | 11,8 | 25 |  |
| **56** |  | 180 | 219 |  | 20 | 11,9 |  | 14 |
| **55** | 8,4 | 178 | 222 | 29 | 19 | 12,0 | 24 | 13 |
| **54** | 8,5 | 176 | 226 |  | 17 | 12,1 |  |  |
| **53** | 8,6 | 173 | 229 | 28 | 15 | 12,2 | 23 | 12 |
| **52** | 8,7 | 171 | 233 |  | 14 | 12,4 |  |  |
| **51** |  | 169 | 236 | 27 | 12 | 12,5 | 22 | 11 |
| **50** | 8,8 | 167 | 239 |  | 11 | 12,6 |  | 10 |
| **49** |  | 165 | 243 | 26 | 9 | 12,7 | 21 |  |
| **48** | 8,9 | 163 | 247 |  | 7 | 12,8 |  | 9 |
| **47** | 9,0 | 161 | 250 | 25 | 5 | 13,0 | 20 | 8 |
| **46** | 9,1 | 159 | 253 |  | 4 | 13,1 |  |  |
| **45** | 9,2 | 157 | 257 | 24 | 3 | 13,2 | 19 | 7 |
| **44** |  | 154 | 261 |  | 2 | 13,3 |  | 6 |
| **43** | 9,3 | 152 | 264 | 23 | 1 | 13,4 | 18 |  |
| **42** | 9,4 | 150 | 267 |  |  | 13,5 |  | 5 |
| **41** | 9,5 | 148 | 271 | 22 |  | 13,7 | 17 | 4 |
| **40** |  | 146 | 274 |  |  | 13,8 |  | 3 |
| **39** | 9,6 | 144 | 278 | 21 |  | 13,9 | 16 |  |
| **38** | 9,7 | 142 | 281 |  |  | 14,0 |  | 2 |
| **37** | 9,8 | 140 | 285 | 20 |  | 14,1 | 15 | 1 |
| **36** |  | 137 | 288 |  |  | 14,3 |  |  |
| **35** | 9,9 | 135 | 292 | 19 |  | 14,4 | 14 | 0 |
| **34** | 10,0 | 133 | 295 |  |  | 14,5 |  | - 1 |
| **33** | 10,1 | 131 | 299 | 18 |  | 14,6 | 13 |  |
| **32** | 10,2 | 129 | 302 |  |  | 14,7 |  | - 2 |
| **31** | 10,3 | 127 | 306 | 17 |  | 14,8 | 12 | - 3 |
| **30** | 10,4 | 125 | 309 |  |  | 15,0 |  |  |
| **29** | 10,5 | 123 | 313 | 16 |  | 15,1 | 11 | - 4 |
| **28** | 10,6 | 121 | 316 |  |  | 15,2 |  | - 5 |
| **27** |  | 119 | 320 | 15 |  | 15,3 | 10 | - 6 |
| **26** | 10,9 | 117 | 323 |  |  | 15,4 |  |  |
| **25** |  | 115 | 327 | 14 |  | 15,6 | 9 | - 7 |
| **24** | 11,2 | 113 | 330 |  |  | 15,7 |  | - 8 |
| **23** |  | 111 | 334 | 13 |  | 15,8 | 8 |  |
| **22** | 11,5 | 109 | 337 |  |  |  |  | - 9 |
| **21** |  | 107 | 341 | 12 |  | 15,9 | 7 | - 10 |
| **20** | 11,8 |  | 344 |  |  |  |  |  |
| **19** |  | 104 | 347 |  |  | 16,0 |  | - 11 |
| **18** | 12,1 |  | 350 | 11 |  |  | 6 | - 12 |
| **17** |  | 101 | 353 |  |  |  |  |  |
| **16** | 12,2 |  | 356 |  |  | 16,1 |  | - 13 |
| **15** |  | 98 | 359 |  |  |  |  |  |
| **14** | 12,3 |  | 362 | 10 |  |  | 5 | - 14 |
| **13** |  | 95 | 365 |  |  | 16,2 |  |  |
| **12** | 12,4 | 94 | 368 |  |  |  |  | - 15 |
| **11** |  | 93 | 371 |  |  |  |  |  |
| **10** | 12,5 | 92 | 374 |  |  |  | 4 | - 16 |
| **9** |  | 91 | 377 | 9 |  | 16,3 |  |  |
| **8** | 12,6 | 90 | 380 |  |  |  |  | - 17 |
| **7** |  | 89 | 383 |  |  |  |  |  |
| **6** | 12,7 | 88 | 386 |  |  |  | 3 | - 18 |
| **5** |  | 87 | 388 |  |  | 16,4 |  |  |
| **4** | 12,8 | 86 | 390 |  |  |  |  | - 19 |
| **3** |  | 85 | 392 | 8 |  |  |  |  |
| **2** | 12,9 | 84 | 394 |  |  |  |  | - 20 |
| **1** |  | 83 | 396 |  |  | 16,5 | 2 |  |

DZIEWCZĘTA **17 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **800 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| **Pkt** | s | cm | **s** | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 6,1 |  | 132 | 49 |  | 8,1 |  |  |
| **99** |  | 248 |  |  |  |  |  |  |
| **98** |  |  |  |  |  | 8,2 |  |  |
| **97** | 6,2 |  | 133 |  |  |  | 39 |  |
| **96** |  | 247 |  |  |  | 8,3 |  |  |
| **95** |  |  | 134 | 48 |  |  |  | 27 |
| **94** | 6,3 | 246 | 135 |  |  | 8,4 |  |  |
| **93** |  |  | 136 |  |  |  | 38 |  |
| **92** |  | 245 | 137 |  |  | 8,5 |  |  |
| **91** | 6,4 |  | 138 | 47 |  |  |  |  |
| **90** |  | 244 | 139 |  |  | 8,6 |  |  |
| **89** |  | 243 | 140 |  |  |  | 37 |  |
| **88** | 6,5 | 242 | 141 | 46 |  | 8,7 |  | 26 |
| **87** |  | 241 | 142 |  |  |  |  |  |
| **86** |  | 240 | 143 | 45 |  | 8,8 | 36 |  |
| **85** | 6,6 |  | 144 |  |  | 8,9 |  |  |
| **84** |  | 237 | 145 | 44 |  | 9,0 |  |  |
| **83** |  |  | 146 |  |  | 9,1 | 35 |  |
| **82** | 6,7 | 234 | 147 | 43 |  | 9,2 |  | 25 |
| **81** |  |  | 149 |  |  | 9,3 |  |  |
| **80** | 6,8 | 231 | 150 | 42 | 60 | 9,4 | 34 |  |
| **79** |  | 229 | 151 |  | 58 | 9,5 |  |  |
| **78** | 6,9 | 227 | 153 | 41 | 56 | 9,6 |  |  |
| **77** |  | 225 | 155 |  | 54 | 9,7 | 33 | 24 |
| **76** | 7,0 | 222 | 157 | 40 | 52 | 9,8 |  |  |
| **75** |  | 220 | 159 |  | 50 | 9,9 |  |  |
| **74** | 7,1 | 218 | 161 | 39 | 48 | 10,0 | 32 |  |
| **73** |  | 216 | 163 |  | 46 | 10,1 |  | 23 |
| **72** | 7,2 | 214 | 165 | 38 | 44 | 10,2 |  |  |
| **71** |  | 212 | 167 |  | 42 | 10,3 | 31 |  |
| **70** | 7,3 | 210 | 170 | 37 | 41 | 10,4 |  |  |
| **69** | 7,4 | 208 | 173 |  | 39 | 10,5 | 30 | 22 |
| **68** | 7,5 | 206 | 177 | 36 | 37 | 10,6 |  |  |
| **67** |  | 204 | 181 |  | 36 | 10,7 | 29 |  |
| **66** | 7,6 | 202 | 185 | 35 | 34 | 10,8 |  | 21 |
| **65** | 7,7 | 200 | 189 |  | 32 | 10,9 |  |  |
| **64** | 7,8 | 198 | 192 | 34 | 31 | 11,0 | 28 | 20 |
| **63** |  | 196 | 195 |  | 30 | 11,1 |  |  |
| **62** | 7,9 | 193 | 199 | 33 | 28 | 11,2 | 27 | 19 |
| **61** | 8,0 | 191 | 202 |  | 27 | 11,3 |  | 18 |
| **60** |  | 189 | 206 | 32 | 25 | 11,4 | 26 |  |
| **59** | 8,1 | 187 | 209 |  | 23 | 11,5 |  | 17 |
| **58** | 8,2 | 185 | 212 | 31 | 22 | 11,7 |  | 16 |
| **57** | 8,3 | 183 | 216 |  | 21 | 11,8 | 25 | 15 |
| **56** |  | 181 | 219 | 30 | 20 | 11,9 |  |  |
| **55** | 8,4 | 179 | 223 |  | 19 | 12,0 | 24 | 14 |
| **54** | 8,5 | 177 | 226 | 29 | 17 | 12,1 |  | 13 |
| **53** | 8,6 | 175 | 229 |  | 15 | 12,2 | 23 |  |
| **52** | 8,7 | 173 | 233 | 28 | 14 | 12,3 |  | 12 |
| **51** |  | 171 | 236 |  | 12 | 12,4 | 22 |  |
| **50** | 8,8 | 169 | 239 | 27 | 11 | 12,5 |  | 11 |
| **49** | 8,9 | 167 | 243 |  | 9 | 12,6 | 21 | 10 |
| **48** |  | 165 | 246 | 26 | 7 | 12,7 |  |  |
| **47** | 9,0 | 163 | 250 |  | 5 | 12,8 |  | 9 |
| **46** | 9,1 | 161 | 253 | 25 | 4 | 12,9 | 20 | 8 |
| **45** | 9,2 | 159 | 257 |  | 3 | 13,0 |  |  |
| **44** |  | 157 | 260 | 24 | 2 | 13,1 | 19 | 7 |
| **43** | 9,3 | 155 | 263 |  | 1 | 13,2 |  | 6 |
| **42** | 9,4 | 153 | 267 | 23 |  | 13,3 | 18 |  |
| **41** |  | 151 | 270 |  |  | 13,5 |  | 5 |
| **40** | 9,5 | 149 | 274 | 22 |  | 13,6 | 17 | 4 |
| **39** | 9,6 | 146 | 277 |  |  | 13,7 |  |  |
| **38** | 9,7 | 144 | 281 | 21 |  | 13,8 |  | 3 |
| **37** |  | 142 | 284 |  |  | 13,9 | 16 | 2 |
| **36** | 9,8 | 140 | 287 | 20 |  | 14,0 |  |  |
| **35** | 9,9 | 138 | 291 |  |  | 14,1 | 15 | 1 |
| **34** | 10,0 | 136 | 294 | 19 |  | 14,2 |  | 0 |
| **33** | 10,1 | 134 | 298 |  |  | 14,3 |  | - 1 |
| **32** | 10,2 | 132 | 301 | 18 |  | 14,4 | 14 | - 2 |
| **31** | 10,3 | 130 | 304 |  |  | 14,5 |  |  |
| **30** | 10,4 | 128 | 308 | 17 |  | 14,6 | 13 | - 3 |
| **29** | 10,5 | 126 | 311 |  |  | 14,7 |  | - 4 |
| **28** | 10,6 | 124 | 315 | 16 |  | 14,8 | 12 | - 5 |
| **27** |  | 122 | 318 |  |  | 14,9 |  |  |
| **26** | 10,9 | 120 | 321 | 15 |  | 15,0 |  | - 6 |
| **25** |  | 118 | 325 |  |  | 15,1 | 11 | - 7 |
| **24** | 11,2 | 116 | 328 | 14 |  | 15,2 |  |  |
| **23** |  | 114 | 332 |  |  | 15,3 | 10 | - 8 |
| **22** | 11,5 | 112 | 335 | 13 |  | 15,4 |  | - 9 |
| **21** |  | 110 | 338 |  |  | 15,5 | 9 |  |
| **20** | 11,8 | 108 | 342 | 12 |  | 15,6 |  | - 10 |
| **19** |  |  | 345 |  |  | 15,7 |  | - 11 |
| **18** | 12,1 | 105 | 348 |  |  | 15,8 | 8 |  |
| **17** |  |  | 351 | 11 |  |  |  | - 12 |
| **16** | 12,2 | 102 | 354 |  |  | 15,9 |  | - 13 |
| **15** |  |  | 357 |  |  |  | 7 |  |
| **14** | 12,3 | 99 | 360 |  |  | 16,0 |  | - 14 |
| **13** |  |  | 363 | 10 |  |  |  |  |
| **12** | 12,4 | 96 | 366 |  |  | 16,1 |  | - 15 |
| **11** |  | 95 | 369 |  |  |  | 6 |  |
| **10** | 12,5 | 94 | 372 |  |  |  |  | - 16 |
| **9** |  | 93 | 375 |  |  | 16,2 |  |  |
| **8** | 12,6 | 92 | 378 | 9 |  |  | 5 | - 17 |
| **7** |  | 91 | 381 |  |  |  |  |  |
| **6** | 12,7 | 90 | 384 |  |  | 16,3 |  | - 18 |
| **5** |  | 89 | 386 |  |  |  |  |  |
| **4** | 12,8 | 88 | 388 |  |  |  |  | - 19 |
| **3** |  | 87 | 390 |  |  | 16,4 | 4 |  |
| **2** | 12,9 | 86 | 392 | 8 |  |  |  | - 20 |
| **1** |  | 85 | 394 |  |  |  |  |  |

DZIEWCZĘTA **18 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **800 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | **s** | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** |  |  | 132 |  |  |  | 40 |  |
| **99** |  | 246 |  |  |  | 8,2 |  |  |
| **98** | 6,2 |  |  | 50 |  |  |  |  |
| **97** |  | 245 | 133 |  |  | 8,3 |  |  |
| **96** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **95** | 6,3 | 244 | 134 | 49 |  | 8,4 | 39 | 27 |
| **94** |  |  | 135 |  |  |  |  |  |
| **93** |  | 243 | 136 |  |  | 8,5 |  |  |
| **92** |  |  | 137 | 48 |  |  |  |  |
| **91** | 6,4 | 242 | 138 |  |  | 8,6 |  |  |
| **90** |  | 241 | 139 | 47 |  |  | 38 |  |
| **89** |  | 240 | 140 |  |  | 8,7 |  |  |
| **88** | 6,5 | 239 | 141 | 46 |  |  |  | 26 |
| **87** |  | 238 | 142 |  |  | 8,8 | 37 |  |
| **86** |  | 237 | 143 | 45 |  |  |  |  |
| **85** | 6,6 | 236 | 144 |  |  | 8,9 |  |  |
| **84** |  | 235 | 145 | 44 |  |  | 36 |  |
| **83** |  | 234 | 146 |  |  | 9,0 |  |  |
| **82** | 6,7 | 233 | 147 | 43 |  |  |  | 25 |
| **81** |  | 231 | 149 |  |  | 9,1 | 35 |  |
| **80** | 6,8 | 229 | 150 | 42 | 60 | 9,2 |  |  |
| **79** |  | 227 | 151 |  | 58 | 9,3 | 34 |  |
| **78** | 6,9 | 225 | 153 | 41 | 56 | 9,5 |  |  |
| **77** |  | 223 | 155 |  | 54 | 9,6 | 33 | 24 |
| **76** | 7,0 | 221 | 157 | 40 | 52 | 9,7 |  |  |
| **75** |  | 219 | 159 |  | 50 | 9,8 | 32 |  |
| **74** | 7,1 | 217 | 161 | 39 | 48 | 9,9 |  |  |
| **73** |  | 215 | 163 |  | 46 | 10,0 |  | 23 |
| **72** | 7,2 | 213 | 165 | 38 | 44 | 10,1 | 31 |  |
| **71** |  | 211 | 167 |  | 42 | 10,3 |  |  |
| **70** | 7,3 | 209 | 170 | 37 | 41 | 10,4 | 30 |  |
| **69** | 7,4 | 207 | 173 |  | 39 | 10,5 |  | 22 |
| **68** |  | 205 | 176 | 36 | 37 | 10,6 |  |  |
| **67** | 7,5 | 203 | 179 |  | 36 | 10,7 | 29 |  |
| **66** | 7,6 | 201 | 182 | 35 | 34 | 10,8 |  | 21 |
| **65** | 7,7 | 199 | 185 |  | 32 | 10,9 | 28 |  |
| **64** |  | 197 | 188 | 34 | 31 | 11,0 |  | 20 |
| **63** | 7,8 | 195 | 192 |  | 30 | 11,1 |  | 19 |
| **62** | 7,9 | 193 | 195 | 33 | 28 | 11,3 | 27 |  |
| **61** | 8,0 | 191 | 199 |  | 27 | 11,4 |  | 18 |
| **60** |  | 189 | 202 | 32 | 25 | 11,5 | 26 | 17 |
| **59** | 8,1 | 187 | 206 |  | 23 | 11,6 |  |  |
| **58** | 8,2 | 185 | 209 | 31 | 22 | 11,7 |  | 16 |
| **57** | 8,3 | 183 | 213 |  | 21 | 11,8 | 25 | 15 |
| **56** |  | 181 | 216 | 30 | 20 | 11,9 |  |  |
| **55** | 8,4 | 179 | 220 |  | 19 | 12,0 | 24 | 14 |
| **54** | 8,5 | 177 | 223 | 29 | 17 | 12,2 |  |  |
| **53** | 8,6 | 175 | 227 |  | 15 | 12,3 | 23 | 13 |
| **52** | 8,7 | 173 | 230 | 28 | 14 | 12,4 |  | 12 |
| **51** |  | 171 | 234 |  | 12 | 12,5 | 22 |  |
| **50** | 8,8 | 169 | 237 | 27 | 11 | 12,6 |  | 11 |
| **49** | 8,9 | 167 | 241 |  | 9 | 12,7 | 21 | 10 |
| **48** | 9,0 | 165 | 244 | 26 | 7 | 12,8 |  |  |
| **47** |  | 163 | 247 |  | 5 | 12,9 | 20 | 9 |
| **46** | 9,1 | 161 | 251 | 25 | 4 | 13,0 |  |  |
| **45** | 9,2 | 159 | 255 |  | 3 | 13,2 |  | 8 |
| **44** | 9,3 | 157 | 259 | 24 | 2 | 13,3 | 19 | 7 |
| **43** |  | 155 | 262 |  | 1 | 13,4 |  |  |
| **42** | 9,4 | 153 | 265 | 23 |  | 13,5 | 18 | 6 |
| **41** | 9,5 | 151 | 269 |  |  | 13,6 |  | 5 |
| **40** | 9,6 | 149 | 272 | 22 |  | 13,7 |  |  |
| **39** |  | 147 | 275 |  |  | 13,8 | 17 | 4 |
| **38** | 9,7 | 145 | 279 | 21 |  | 13,9 |  | 3 |
| **37** | 9,8 | 142 | 282 |  |  | 14,1 | 16 |  |
| **36** | 9,9 | 139 | 286 | 20 |  | 14,2 |  | 2 |
| **35** |  | 137 | 289 |  |  | 14,3 |  | 1 |
| **34** | 10,0 | 135 | 293 | 19 |  | 14,4 | 15 | 0 |
| **33** | 10,1 | 133 | 296 |  |  | 14,5 |  | - 1 |
| **32** | 10,2 | 131 | 300 | 18 |  | 14,6 | 14 | - 2 |
| **31** | 10,3 | 129 | 303 |  |  | 14,7 |  |  |
| **30** | 10,4 | 127 | 307 | 17 |  | 14,8 |  | - 3 |
| **29** | 10,5 | 125 | 310 |  |  | 15,0 | 13 | - 4 |
| **28** | 10,6 | 123 | 314 | 16 |  | 15,1 |  | - 5 |
| **27** |  | 121 | 317 |  |  | 15,2 | 12 |  |
| **26** | 10,9 | 119 | 321 | 15 |  | 15,3 |  | - 6 |
| **25** |  | 117 | 324 |  |  | 15,4 |  | - 7 |
| **24** | 11,2 | 115 | 328 | 14 |  | 15,5 | 11 |  |
| **23** |  | 113 | 331 |  |  | 15,6 |  | - 8 |
| **22** | 11,5 | 111 | 335 | 13 |  | 15,7 | 10 | - 9 |
| **21** |  | 109 | 338 |  |  | 15,8 |  |  |
| **20** | 11,8 | 106 | 342 |  |  |  |  | - 10 |
| **19** |  |  | 345 | 12 |  | 15,9 | 9 | - 11 |
| **18** | 12,1 | 103 | 349 |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  | 352 |  |  | 16,0 |  | - 12 |
| **16** | 12,2 | 100 | 355 |  |  |  | 8 | - 13 |
| **15** |  |  | 358 | 11 |  |  |  |  |
| **14** | 12,3 | 97 | 361 |  |  | 16,1 |  | - 14 |
| **13** |  | 96 | 364 |  |  |  |  |  |
| **12** | 12,4 | 95 | 367 |  |  |  | 7 | - 15 |
| **11** |  | 94 | 370 |  |  | 16,2 |  |  |
| **10** | 12,5 | 93 | 372 | 10 |  |  |  | - 16 |
| **9** |  | 92 | 374 |  |  |  |  |  |
| **8** | 12,6 | 91 | 376 |  |  | 16,3 | 6 | - 17 |
| **7** |  | 90 | 378 |  |  |  |  |  |
| **6** | 12,7 | 89 | 380 |  |  |  |  | - 18 |
| **5** |  | 88 | 382 |  |  | 16,4 |  |  |
| **4** | 12,8 | 87 | 384 | 9 |  |  | 5 | - 19 |
| **3** |  | 86 | 386 |  |  |  |  |  |
| **2** | 12,9 | 85 | 388 |  |  | 16,5 |  | - 20 |
| **1** |  | 84 | 390 |  |  |  |  |  |

DZIEWCZĘTA **19 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **800 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| **Pkt** | s | cm | **s** | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** |  |  | 132 |  |  | 8,3 |  |  |
| **99** | 6,3 | 246 |  | 50 |  |  | 39 |  |
| **98** |  |  |  |  |  | 8,4 |  |  |
| **97** |  | 245 | 133 |  |  |  |  |  |
| **96** |  |  |  |  |  | 8,5 |  |  |
| **95** | 6,4 | 244 | 134 |  |  |  |  |  |
| **94** |  |  | 135 |  |  | 8,6 | 38 | 27 |
| **93** |  | 243 | 136 | 49 |  |  |  |  |
| **92** |  |  | 137 |  |  | 8,7 |  |  |
| **91** | 6,5 | 242 | 138 |  |  |  |  |  |
| **90** |  | 241 | 139 |  |  | 8,8 | 37 |  |
| **89** |  | 240 | 140 |  |  |  |  |  |
| **88** |  | 239 | 141 | 48 |  | 8,9 |  |  |
| **87** | 6,6 | 238 | 142 |  |  |  | 36 | 26 |
| **86** |  | 237 | 143 |  |  | 9,0 |  |  |
| **85** |  | 236 | 144 |  |  |  |  |  |
| **84** | 6,7 | 235 | 145 | 47 |  | 9,1 | 35 |  |
| **83** |  | 234 | 146 |  |  |  |  |  |
| **82** |  | 233 | 147 |  |  | 9,2 |  |  |
| **81** | 6,8 | 231 | 149 | 46 |  |  | 34 | 25 |
| **80** |  | 229 | 150 |  | 60 | 9,3 |  |  |
| **79** |  | 227 | 151 | 45 | 58 | 9,4 |  |  |
| **78** | 6,9 | 225 | 153 |  | 56 | 9,5 | 33 |  |
| **77** |  | 223 | 155 | 44 | 55 | 9,6 |  |  |
| **76** | 7,0 | 221 | 157 |  | 53 | 9,7 |  | 24 |
| **75** |  | 219 | 159 | 43 | 51 | 9,8 | 32 |  |
| **74** | 7,1 | 217 | 161 |  | 49 | 9,9 |  |  |
| **73** |  | 215 | 163 | 42 | 47 | 10,0 | 31 |  |
| **72** | 7,2 | 213 | 165 | 41 | 45 | 10,1 |  | 23 |
| **71** |  | 211 | 167 | 40 | 43 | 10,2 |  |  |
| **70** | 7,3 | 209 | 170 |  | 41 | 10,4 | 30 |  |
| **69** |  | 207 | 173 | 39 | 40 | 10,5 |  | 22 |
| **68** | 7,4 | 205 | 177 |  | 39 | 10,6 | 29 |  |
| **67** | 7,5 | 203 | 180 | 38 | 38 | 10,7 |  |  |
| **66** | 7,6 | 201 | 183 |  | 36 | 10,8 | 28 | 21 |
| **65** |  | 199 | 187 | 37 | 34 | 10,9 |  |  |
| **64** | 7,7 | 197 | 190 | 36 | 33 | 11,0 |  | 20 |
| **63** | 7,8 | 195 | 194 | 35 | 32 | 11,1 | 27 | 19 |
| **62** | 7,9 | 193 | 197 |  | 30 | 11,3 |  |  |
| **61** |  | 191 | 201 | 34 | 28 | 11,4 | 26 | 18 |
| **60** | 8,0 | 189 | 204 |  | 26 | 11,5 |  | 17 |
| **59** | 8,1 | 187 | 208 | 33 | 25 | 11,6 |  |  |
| **58** | 8,2 | 185 | 211 | 32 | 23 | 11,7 | 25 | 16 |
| **57** |  | 183 | 215 | 31 | 22 | 11,8 |  | 15 |
| **56** | 8,3 | 181 | 218 |  | 20 | 11,9 | 24 |  |
| **55** | 8,4 | 179 | 222 | 30 | 18 | 12,0 |  | 14 |
| **54** | 8,5 | 177 | 225 |  | 16 | 12,2 | 23 |  |
| **53** |  | 175 | 229 | 29 | 15 | 12,3 |  | 13 |
| **52** | 8,6 | 173 | 232 |  | 14 | 12,4 | 22 | 12 |
| **51** | 8,7 | 170 | 236 | 28 | 12 | 12,5 |  |  |
| **50** | 8,8 | 168 | 239 |  | 11 | 12,6 | 21 |  |
| **49** | 8,9 | 166 | 243 | 27 | 9 | 12,7 |  | 11 |
| **48** |  | 164 | 246 |  | 7 | 12,8 | 20 | 10 |
| **47** | 9,0 | 162 | 250 | 26 | 5 | 12,9 |  |  |
| **46** | 9,1 | 160 | 253 |  | 4 | 13,0 |  | 9 |
| **45** | 9,2 | 158 | 257 | 25 | 3 | 13,2 | 19 | 8 |
| **44** | 9,3 | 156 | 260 |  | 2 | 13,3 |  |  |
| **43** |  | 154 | 264 | 24 | 1 | 13,4 | 18 | 7 |
| **42** | 9,4 | 152 | 267 |  |  | 13,5 |  | 6 |
| **41** | 9,5 | 150 | 271 | 23 |  | 13,6 | 17 |  |
| **40** | 9,6 | 148 | 274 |  |  | 13,7 |  | 5 |
| **39** |  | 146 | 278 | 22 |  | 13,8 |  |  |
| **38** | 9,7 | 144 | 281 |  |  | 13,9 | 16 | 4 |
| **37** | 9,8 | 142 | 285 | 21 |  | 14,1 |  | 3 |
| **36** | 9,9 | 140 | 288 |  |  | 14,2 | 15 |  |
| **35** |  | 138 | 292 | 20 |  | 14,3 |  | 2 |
| **34** | 10,0 | 136 | 295 |  |  | 14,4 |  | 1 |
| **33** | 10,1 | 134 | 298 | 19 |  | 14,5 | 14 | 0 |
| **32** | 10,2 | 132 | 302 |  |  | 14,6 |  | - 1 |
| **31** |  | 130 | 305 | 18 |  | 14,7 | 13 | - 2 |
| **30** | 10,3 | 128 | 309 |  |  | 14,8 |  |  |
| **29** | 10,4 | 126 | 312 | 17 |  | 14,9 | 12 | - 3 |
| **28** | 10,5 | 124 | 316 |  |  | 15,1 |  | - 4 |
| **27** |  | 122 | 319 | 16 |  | 15,2 |  |  |
| **26** | 10,8 | 120 | 323 |  |  | 15,3 | 11 | - 5 |
| **25** |  | 118 | 326 | 15 |  | 15,4 |  | - 6 |
| **24** | 11,1 | 116 | 330 |  |  | 15,5 | 10 |  |
| **23** |  | 114 | 333 | 14 |  | 15,6 |  | - 7 |
| **22** | 11,4 | 112 | 337 |  |  | 15,7 | 9 | - 8 |
| **21** |  | 110 | 340 | 13 |  | 15,8 |  |  |
| **20** | 11,7 | 108 | 344 |  |  |  |  | - 9 |
| **19** |  |  | 347 |  |  | 15,9 | 8 | - 10 |
| **18** | 12,0 | 105 | 350 | 12 |  |  |  |  |
| **17** |  |  | 353 |  |  | 16,0 |  | - 11 |
| **16** | 12,1 | 102 | 356 |  |  |  | 7 | - 12 |
| **15** |  |  | 359 |  |  |  |  |  |
| **14** | 12,2 | 99 | 362 | 11 |  | 16,1 |  | - 13 |
| **13** |  |  | 364 |  |  |  |  |  |
| **12** | 12,3 | 96 | 366 |  |  |  | 6 | - 14 |
| **11** |  | 95 | 368 |  |  | 16,2 |  |  |
| **10** | 12,4 | 94 | 370 |  |  |  |  | - 15 |
| **9** |  | 93 | 372 | 10 |  |  |  |  |
| **8** | 12,5 | 92 | 374 |  |  | 16,3 |  | - 16 |
| **7** |  | 91 | 376 |  |  |  | 5 |  |
| **6** | 12,6 | 90 | 378 |  |  |  |  | - 17 |
| **5** |  | 89 | 380 |  |  | 16,4 |  |  |
| **4** | 12,7 | 88 | 382 |  |  |  |  | - 18 |
| **3** |  | 87 | 384 | 9 |  |  |  |  |
| **2** | 12,8 | 86 | 386 |  |  | 16,5 | 4 | - 19 |
| **1** |  | 85 | 388 |  |  |  |  |  |

CHŁOPCY **7 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 6,8 |  | 109 |  |  |  |  | 24 |
| **99** |  | 199 | 110 |  |  |  | 38 |  |
| **98** |  |  | 111 |  |  | 9,7 |  |  |
| **97** |  | 198 | 112 | 26 |  |  |  |  |
| **96** | 6,9 |  | 113 |  |  |  |  |  |
| **95** |  | 197 | 114 |  |  | 9,8 |  |  |
| **94** |  | 196 | 115 |  |  |  | 37 | 23 |
| **93** | 7,0 | 195 | 116 |  |  |  |  |  |
| **92** |  | 194 | 117 |  |  | 9,9 |  |  |
| **91** |  | 193 | 118 | 25 |  |  |  |  |
| **90** | 7,1 | 192 | 119 |  |  |  | 36 |  |
| **89** |  | 191 | 120 |  |  | 10,0 |  | 22 |
| **88** | 7,2 | 190 | 121 |  |  |  |  |  |
| **87** |  | 189 | 122 |  |  | 10,1 | 35 |  |
| **86** | 7,3 | 188 | 123 | 24 |  |  |  |  |
| **85** |  |  | 124 |  |  | 10,2 |  | 21 |
| **84** | 7,4 | 185 | 126 |  |  |  | 34 |  |
| **83** |  |  | 127 |  |  | 10,3 |  |  |
| **82** | 7,5 | 182 | 128 | 23 |  |  | 33 | 20 |
| **81** |  |  | 129 |  |  | 10,4 |  |  |
| **80** | 7,6 | 179 | 130 | 22 | 60 |  | 32 | 19 |
| **79** | 7,7 | 177 | 132 |  | 58 | 10,5 |  | 18 |
| **78** | 7,8 | 175 | 134 | 21 | 56 | 10,6 | 31 |  |
| **77** | 7,9 | 173 | 136 |  | 54 | 10,7 |  | 17 |
| **76** | 8,0 | 171 | 138 | 20 | 52 | 10,8 | 30 | 16 |
| **75** | 8,1 | 169 | 140 |  | 50 | 10,9 |  |  |
| **74** | 8,2 | 167 | 142 | 19 | 48 | 11,1 | 29 | 15 |
| **73** | 8,4 | 166 | 144 |  | 46 | 11,2 |  | 14 |
| **72** | 8,5 | 164 | 146 | 18 | 44 | 11,4 | 28 |  |
| **71** | 8,6 | 162 | 148 |  | 42 | 11,5 |  | 13 |
| **70** | 8,7 | 160 | 150 | 17 | 40 | 11,6 | 27 | 12 |
| **69** | 8,8 | 158 | 152 |  | 38 | 11,8 |  |  |
| **68** | 8,9 | 156 | 154 | 16 | 36 | 11,9 | 26 | 11 |
| **67** | 9,0 | 154 | 156 |  | 34 | 12,1 |  | 10 |
| **66** | 9,1 | 153 | 159 | 15 | 32 | 12,2 | 25 |  |
| **65** | 9,2 | 151 | 162 |  | 30 | 12,4 |  | 9 |
| **64** | 9,3 | 149 | 165 | 14 | 28 | 12,5 | 24 |  |
| **63** | 9,5 | 147 | 167 |  | 26 | 12,6 |  | 8 |
| **62** | 9,6 | 145 | 170 | 13 | 24 | 12,8 | 23 |  |
| **61** | 9,7 | 143 | 172 |  | 23 | 12,9 |  | 7 |
| **60** | 9,8 | 141 | 174 | 12 | 22 | 13,1 | 22 | 6 |
| **59** | 9,9 | 139 | 177 |  | 20 | 13,2 |  |  |
| **58** | 10,0 | 137 | 180 | 11 | 18 | 13,4 | 21 | 5 |
| **57** | 10,1 | 136 | 184 |  | 17 | 13,5 |  |  |
| **56** | 10,2 | 134 | 187 |  | 16 | 13,6 | 20 | 4 |
| **55** | 10,3 | 132 | 190 | 10 | 14 | 13,8 |  | 3 |
| **54** | 10,5 | 130 | 193 |  | 13 | 14,0 | 19 |  |
| **53** | 10,6 | 128 | 197 |  | 12 | 14,1 |  | 2 |
| **52** | 10,7 | 126 | 200 | 9 | 11 | 14,2 | 18 |  |
| **51** | 10,8 | 124 | 203 |  |  | 14,3 |  | 1 |
| **50** | 10,9 | 122 | 206 | 8 | 10 | 14,5 | 17 | 0 |
| **49** | 11,0 | 120 | 210 |  | 9 | 14,6 |  |  |
| **48** | 11,1 | 118 | 213 | 7 | 8 | 14,8 | 16 | - 1 |
| **47** | 11,2 | 117 | 216 |  | 7 | 14,9 |  |  |
| **46** | 11,3 | 116 | 220 | 6 | 6 | 15,1 | 15 | - 2 |
| **45** | 11,5 | 114 | 223 |  | 5 | 15,2 |  |  |
| **44** | 11,6 | 112 | 226 |  |  | 15,4 | 14 | - 3 |
| **43** | 11,7 | 110 | 229 | 5 | 4 | 15,5 |  |  |
| **42** | 11,8 | 108 | 233 |  |  | 15,6 | 13 | - 4 |
| **41** | 11,9 | 106 | 236 |  | 3 | 15,8 |  |  |
| **40** | 12,0 | 104 | 239 | 4 |  | 15,9 | 12 | - 5 |
| **39** | 12,1 | 102 | 242 |  |  | 16,1 |  |  |
| **38** | 12,2 | 101 | 246 |  | 2 | 16,2 | 11 | - 6 |
| **37** | 12,3 | 99 | 249 | 3 |  | 16,4 |  |  |
| **36** | 12,5 | 97 | 252 |  |  | 16,5 | 10 | - 7 |
| **35** | 12,6 | 95 | 256 |  | 1 | 16,6 |  | - 8 |
| **34** | 12,7 | 93 | 259 | 2 |  | 16,8 | 9 |  |
| **33** | 12,8 | 91 | 262 |  |  | 16,9 |  | - 9 |
| **32** | 12,9 | 89 | 265 |  |  | 17,1 | 8 | - 10 |
| **31** | 13,0 | 87 | 269 | 1 |  | 17,2 |  |  |
| **30** | 13,1 | 85 | 271 |  |  | 17,4 | 7 | - 11 |
| **29** | 13,2 | 83 | 275 |  |  | 17,5 |  |  |
| **28** |  | 81 | 278 |  |  | 17,6 | 6 | - 12 |
| **27** | 13,3 | 79 | 282 |  |  | 17,8 |  |  |
| **26** |  | 77 | 285 |  |  | 17,9 | 5 | - 13 |
| **25** | 13,4 | 75 | 288 |  |  | 18,1 |  |  |
| **24** |  | 73 | 292 |  |  | 18,2 | 4 | - 14 |
| **23** | 13,5 | 71 | 295 |  |  | 18,4 |  |  |
| **22** |  | 69 | 298 |  |  | 18,5 | 3 | - 15 |
| **21** | 13,6 |  | 302 |  |  | 18,6 |  |  |
| **20** |  | 66 | 305 |  |  | 18,8 | 2 | -16 |
| **19** | 13,7 |  |  |  |  | 18,9 |  |  |
| **18** |  | 63 | 308 |  |  | 19,0 | 1 | - 17 |
| **17** |  |  |  |  |  | 19,1 |  |  |
| **16** | 13,8 | 60 | 311 |  |  | 19,2 |  | - 18 |
| **15** |  | 59 |  |  |  | 19,3 |  |  |
| **14** |  | 58 | 314 |  |  | 19,4 |  |  |
| **13** | 13,9 | 57 | 315 |  |  | 19,5 |  | - 19 |
| **12** |  | 56 | 316 |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  | 317 |  |  | 19,6 |  |  |
| **10** | 14,0 | 55 | 318 |  |  |  |  | - 20 |
| **9** |  |  | 319 |  |  | 19,7 |  |  |
| **8** |  | 54 | 320 |  |  |  |  |  |
| **7** | 14,1 |  |  |  |  | 19,8 |  | - 21 |
| **6** |  | 53 | 321 |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  | 19,9 |  |  |
| **4** | 14,2 |  | 322 |  |  |  |  | - 22 |
| **3** |  | 52 |  |  |  | 20,0 |  |  |
| **2** |  |  | 323 |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  | 20,1 |  | - 23 |

CHŁOPCY **8 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 6,5 | 207 | 103 |  |  |  |  |  |
| **99** |  |  |  |  |  | 9,6 | 39 |  |
| **98** |  | 206 | 104 | 29 |  |  |  |  |
| **97** |  |  |  |  |  | 9,7 |  | 24 |
| **96** | 6,6 | 205 | 105 |  |  |  |  |  |
| **95** |  |  |  |  |  | 9,8 |  |  |
| **94** |  | 204 | 106 |  |  |  | 38 |  |
| **93** | 6,7 |  | 107 |  |  | 9,9 |  |  |
| **92** |  | 203 | 108 | 28 |  |  |  | 23 |
| **91** |  |  | 109 |  |  | 10,0 |  |  |
| **90** | 6,8 | 202 | 110 |  |  |  | 37 |  |
| **89** |  | 201 | 111 |  |  | 10,1 |  |  |
| **88** | 6,9 | 200 | 112 |  |  |  |  | 22 |
| **87** |  | 199 | 113 | 27 |  | 10,2 | 36 |  |
| **86** | 7,0 | 198 | 114 |  |  |  |  |  |
| **85** |  | 197 | 115 |  |  | 10,3 |  | 21 |
| **84** | 7,1 |  | 117 |  |  |  | 35 |  |
| **83** |  | 194 | 119 | 26 |  | 10,4 |  |  |
| **82** | 7,2 |  | 121 |  |  |  | 34 | 20 |
| **81** |  | 191 | 122 |  |  | 10,5 |  |  |
| **80** | 7,3 |  | 123 | 25 | 60 |  | 33 | 19 |
| **79** | 7,4 | 188 | 124 |  | 58 | 10,6 |  |  |
| **78** | 7,5 | 186 | 126 |  | 56 |  | 32 | 18 |
| **77** | 7,7 | 184 | 128 | 24 | 52 | 10,7 |  | 17 |
| **76** | 7,8 | 182 | 130 |  | 51 |  | 31 |  |
| **75** | 7,9 | 180 | 132 |  | 49 | 10,8 |  | 16 |
| **74** | 8,0 | 178 | 133 | 23 | 48 |  | 30 | 15 |
| **73** | 8,1 | 176 | 134 |  | 47 | 10,9 |  |  |
| **72** | 8,2 | 174 | 136 |  | 46 | 11,0 | 29 | 14 |
| **71** | 8,3 | 172 | 138 | 22 | 44 | 11,1 |  |  |
| **70** | 8,5 | 170 | 140 |  | 42 | 11,2 | 28 | 13 |
| **69** | 8,6 | 168 | 143 | 21 | 40 | 11,4 |  | 12 |
| **68** | 8,7 | 166 | 145 |  | 38 | 11,5 | 27 |  |
| **67** | 8,8 | 164 | 147 | 20 | 36 | 11,7 |  | 11 |
| **66** | 8,9 | 162 | 149 |  | 34 | 11,8 | 26 |  |
| **65** | 9,0 | 160 | 152 | 19 | 32 | 12,0 |  | 10 |
| **64** | 9,1 | 158 | 154 |  | 30 | 12,1 | 25 | 9 |
| **63** | 9,2 | 156 | 157 | 18 | 28 | 12,2 |  |  |
| **62** | 9,3 | 154 | 160 |  | 26 | 12,3 | 24 | 8 |
| **61** | 9,4 | 152 | 163 | 17 | 24 | 12,5 |  |  |
| **60** | 9,5 | 150 | 166 |  | 22 | 12,6 | 23 | 7 |
| **59** | 9,6 | 148 | 169 |  | 20 | 12,8 |  | 6 |
| **58** | 9,7 | 146 | 172 | 16 | 19 | 12,9 | 22 |  |
| **57** | 9,8 | 144 | 175 |  | 18 | 13,0 |  | 5 |
| **56** | 9,9 | 142 | 178 | 15 | 17 | 13,2 | 21 | 4 |
| **55** | 10,0 | 140 | 182 |  | 16 | 13,3 |  |  |
| **54** | 10,1 | 138 | 185 | 14 | 15 | 13,4 | 20 | 3 |
| **53** | 10,2 | 136 | 188 |  | 14 | 13,6 |  | 2 |
| **52** | 10,3 | 134 | 191 | 13 | 13 | 13,7 | 19 |  |
| **51** | 10,4 | 132 | 194 |  | 12 | 13,9 |  | 1 |
| **50** | 10,5 | 130 | 198 | 12 | 11 | 14,0 | 18 | 0 |
| **49** | 10,6 | 128 | 201 |  | 10 | 14,1 |  |  |
| **48** | 10,7 | 126 | 204 | 11 | 9 | 14,3 | 17 | - 1 |
| **47** | 10,8 | 124 | 207 |  | 8 | 14,4 |  |  |
| **46** | 10,9 | 122 | 210 | 10 |  | 14,6 | 16 | - 2 |
| **45** | 11,0 | 120 | 213 |  | 7 | 14,7 |  |  |
| **44** | 11,1 | 118 | 217 | 9 |  | 14,8 | 15 | - 3 |
| **43** | 11,2 | 116 | 220 |  | 6 | 15,0 |  |  |
| **42** | 11,3 | 114 | 223 | 8 |  | 15,1 | 14 | - 4 |
| **41** | 11,4 | 112 | 226 |  | 5 | 15,2 |  | - 5 |
| **40** | 11,5 | 110 | 229 | 7 |  | 15,4 | 13 |  |
| **39** | 11,6 | 108 | 232 |  | 4 | 15,5 |  | - 6 |
| **38** | 11,7 | 106 | 236 | 6 |  | 15,6 | 12 | - 7 |
| **37** | 11,8 | 104 | 240 |  | 3 | 15,8 |  |  |
| **36** | 11,9 | 102 | 243 | 5 |  | 15,9 | 11 | - 8 |
| **35** | 12,0 | 100 | 247 |  |  | 16,0 |  |  |
| **34** | 12,1 | 98 | 250 | 4 | 2 | 16,2 | 10 | - 9 |
| **33** | 12,2 | 96 | 253 |  |  | 16,3 |  | - 10 |
| **32** | 12,3 | 94 | 256 | 3 |  | 16,5 |  |  |
| **31** | 12,4 | 92 | 260 |  | 1 | 16,6 | 9 | - 11 |
| **30** | 12,5 | 90 | 263 | 2 |  | 16,8 |  |  |
| **29** | 12,6 | 88 | 266 |  |  | 16,9 | 8 | - 12 |
| **28** |  | 86 | 270 |  |  | 17,0 |  | - 13 |
| **27** | 12,7 | 84 | 274 | 1 |  | 17,2 | 7 |  |
| **26** |  | 82 | 277 |  |  | 17,3 |  | - 14 |
| **25** | 12,8 | 80 | 280 |  |  | 17,4 | 6 | - 15 |
| **24** |  |  | 283 |  |  |  |  |  |
| **23** | 12,9 | 77 | 286 |  |  | 17,5 | 5 | - 16 |
| **22** |  |  | 288 |  |  |  |  |  |
| **21** | 13,0 | 74 | 290 |  |  | 17,6 | 4 | - 17 |
| **20** |  |  | 292 |  |  |  |  | - 18 |
| **19** | 13,1 | 71 | 295 |  |  | 17,7 |  |  |
| **18** |  | 70 | 298 |  |  |  | 3 | - 19 |
| **17** | 13,2 | 69 |  |  |  | 17,8 |  | - 20 |
| **16** |  | 68 | 301 |  |  |  |  |  |
| **15** | 13,3 | 67 |  |  |  | 17,9 | 2 | - 21 |
| **14** |  | 66 | 304 |  |  |  |  |  |
| **13** | 13,4 | 65 |  |  |  | 18,0 |  | - 22 |
| **12** |  |  | 307 |  |  |  | 1 |  |
| **11** |  | 64 | 308 |  |  | 18,1 |  | - 23 |
| **10** | 13,5 |  | 309 |  |  |  |  |  |
| **9** |  | 63 | 310 |  |  | 18,2 |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  | - 24 |
| **7** | 13,6 | 62 | 311 |  |  | 18,3 |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  | 61 | 312 |  |  | 18,4 |  | - 25 |
| **4** | 13,7 |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  | 60 | 313 |  |  | 18,5 |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  | - 26 |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

CHŁOPCY **9 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 6,3 | 216 |  |  |  |  | 41 |  |
| **99** |  |  | 96 | 32 |  | 9,0 |  | 25 |
| **98** |  | 215 |  |  |  |  |  |  |
| **97** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **96** | 6,4 | 214 | 97 |  |  | 9,1 |  |  |
| **95** |  |  |  |  |  |  | 40 |  |
| **94** |  | 213 |  |  |  |  |  | 24 |
| **93** | 6,5 |  | 98 | 31 |  | 9,2 |  |  |
| **92** |  | 212 |  |  |  |  |  |  |
| **91** |  | 211 | 99 |  |  |  | 39 |  |
| **90** | 6,6 | 210 |  |  |  | 9,3 |  | 23 |
| **89** |  | 209 | 100 |  |  |  |  |  |
| **88** |  | 208 | 101 | 30 |  | 9,4 | 38 |  |
| **87** | 6,7 | 207 | 102 |  |  |  |  | 22 |
| **86** |  | 206 | 103 |  |  | 9,5 |  |  |
| **85** | 6,8 | 205 | 104 |  |  |  | 37 | 21 |
| **84** |  |  |  | 29 |  | 9,6 |  |  |
| **83** | 6,9 | 202 | 107 |  |  |  | 36 | 20 |
| **82** |  |  |  |  |  | 9,7 |  |  |
| **81** | 7,0 | 199 | 110 | 28 | 60 |  | 35 | 19 |
| **80** | 7,1 | 197 |  |  | 59 | 9,8 |  |  |
| **79** | 7,2 | 195 | 113 | 27 | 58 | 9,9 | 34 | 18 |
| **78** | 7,3 | 193 |  |  | 56 | 10,0 |  | 17 |
| **77** | 7,4 | 191 | 116 | 26 | 54 | 10,1 | 33 |  |
| **76** | 7,5 | 189 |  |  | 52 | 10,3 |  | 16 |
| **75** | 7,6 | 187 | 119 | 25 | 50 | 10,4 | 32 |  |
| **74** | 7,7 | 185 | 121 |  | 48 | 10,5 |  | 15 |
| **73** | 7,8 | 183 | 123 |  | 47 | 10,6 | 31 | 14 |
| **72** | 7,9 | 181 | 125 | 24 | 46 | 10,8 |  |  |
| **71** | 8,0 | 179 | 127 |  | 45 | 10,9 | 30 | 13 |
| **70** | 8,1 | 177 | 130 | 23 | 44 | 11,0 |  | 12 |
| **69** | 8,2 | 175 | 133 |  | 43 | 11,2 | 29 |  |
| **68** | 8,3 | 173 | 136 | 22 | 41 | 11,3 |  | 11 |
| **67** | 8,4 | 171 | 139 |  | 39 | 11,4 | 28 |  |
| **66** | 8,5 | 169 | 142 | 21 | 37 | 11,6 |  | 10 |
| **65** | 8,6 | 167 | 145 |  | 35 | 11,7 | 27 | 9 |
| **64** | 8,7 | 165 | 148 |  | 33 | 11,8 |  |  |
| **63** | 8,8 | 163 | 151 | 20 | 31 | 11,9 | 26 | 8 |
| **62** | 8,9 | 161 | 154 |  | 29 | 12,1 |  |  |
| **61** | 9,0 | 159 | 157 | 19 | 27 | 12,2 | 25 | 7 |
| **60** | 9,1 | 157 | 160 |  | 25 | 12,3 |  | 6 |
| **59** | 9,2 | 155 | 163 | 18 | 23 | 12,5 | 24 |  |
| **58** | 9,3 | 153 | 166 |  | 21 | 12,6 |  | 5 |
| **57** | 9,4 | 151 | 169 | 17 | 20 | 12,7 | 23 | 4 |
| **56** | 9,5 | 149 | 172 |  | 19 | 12,9 |  |  |
| **55** | 9,6 | 147 | 175 | 16 | 18 | 13,0 | 22 | 3 |
| **54** | 9,7 | 145 | 178 |  | 17 | 13,1 |  |  |
| **53** | 9,8 | 143 | 181 | 15 | 16 | 13,2 | 21 | 2 |
| **52** | 9,9 | 141 | 184 |  | 15 | 13,4 |  |  |
| **51** | 10,0 | 139 | 187 | 14 | 14 | 13,5 | 20 | 1 |
| **50** | 10,1 | 137 | 190 |  | 13 | 13,6 |  | 0 |
| **49** | 10,2 | 135 | 193 | 13 | 12 | 13,8 | 19 |  |
| **48** | 10,3 | 133 | 196 |  | 11 | 13,9 |  | - 1 |
| **47** | 10,4 | 131 | 199 | 12 | 10 | 14,0 | 18 |  |
| **46** | 10,5 | 129 | 202 |  |  | 14,2 |  | - 2 |
| **45** | 10,6 | 127 | 205 | 11 | 9 | 14,3 | 17 | - 3 |
| **44** | 10,7 | 125 | 208 |  |  | 14,4 |  |  |
| **43** | 10,8 | 123 | 211 | 10 | 8 | 14,5 | 16 | - 4 |
| **42** | 10,9 | 121 | 215 |  |  | 14,7 |  |  |
| **41** | 11,0 | 119 | 219 | 9 | 7 | 14,8 | 15 |  |
| **40** | 11,1 | 117 | 223 |  |  | 14,9 |  | - 6 |
| **39** | 11,2 | 115 | 228 | 8 | 6 | 15,1 | 14 |  |
| **38** | 11,3 | 113 | 232 |  |  | 15,2 |  | - 7 |
| **37** | 11,4 | 111 | 235 | 7 | 5 | 15,3 | 13 | - 8 |
| **36** | 11,5 | 109 | 238 |  |  | 15,5 |  |  |
| **35** | 11,6 | 107 | 241 | 6 | 4 | 15,6 | 12 | - 9 |
| **34** | 11,7 | 105 | 245 |  |  | 15,7 |  |  |
| **33** | 11,8 | 103 | 249 | 5 | 3 | 15,8 | 11 | - 10 |
| **32** | 11,9 | 101 | 252 |  |  | 16,0 |  | - 11 |
| **31** |  | 99 | 256 | 4 |  | 16,1 | 10 |  |
| **30** | 12,0 | 97 | 259 |  | 2 | 16,2 |  | - 12 |
| **29** |  | 95 | 262 | 3 |  | 16,4 | 9 | - 13 |
| **28** | 12,1 | 93 | 266 |  |  | 16,5 |  |  |
| **27** |  | 91 | 269 | 2 | 1 | 16,6 | 8 | -14 |
| **26** | 12,2 | 89 | 273 |  |  | 16,8 |  |  |
| **25** |  | 87 | 276 | 1 |  | 16,9 | 7 | - 15 |
| **24** | 12,3 | 85 | 278 |  |  | 17,0 |  | - 16 |
| **23** |  | 83 | 280 |  |  | 17,1 | 6 |  |
| **22** | 12,4 | 81 | 282 |  |  | 17,2 |  | - 17 |
| **21** |  |  | 284 |  |  |  |  | - 18 |
| **20** | 12,5 | 78 | 286 |  |  | 17,3 | 5 |  |
| **19** |  |  | 288 |  |  |  |  | - 19 |
| **18** | 12,6 | 75 | 290 |  |  | 17,4 |  |  |
| **17** |  |  | 292 |  |  |  | 4 | - 20 |
| **16** | 12,7 | 72 | 294 |  |  | 17,5 |  | - 21 |
| **15** |  | 71 | 296 |  |  |  |  |  |
| **14** | 12,8 | 70 | 298 |  |  |  | 3 | - 22 |
| **13** |  | 69 | 300 |  |  | 17,6 |  |  |
| **12** |  | 68 | 301 |  |  |  |  | - 23 |
| **11** | 12,9 |  | 302 |  |  |  | 2 |  |
| **10** |  | 67 | 303 |  |  | 17,7 |  |  |
| **9** |  |  | 304 |  |  |  |  | - 24 |
| **8** | 13,0 | 66 |  |  |  |  | 1 |  |
| **7** |  |  | 305 |  |  | 17,8 |  |  |
| **6** |  | 65 |  |  |  |  |  | - 25 |
| **5** |  |  | 306 |  |  |  |  |  |
| **4** | 13,1 | 64 |  |  |  | 17,9 |  |  |
| **3** |  |  | 307 |  |  |  |  | - 26 |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

CHŁOPCY **10 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 6,1 | 225 |  |  |  | 8,9 |  |  |
| **99** |  |  | 91 |  |  |  | 43 |  |
| **98** |  | 224 |  | 35 |  |  |  |  |
| **97** | 6,2 |  | 92 |  |  |  |  | 25 |
| **96** |  | 223 |  |  |  | 9,0 |  |  |
| **95** |  |  | 93 |  |  |  |  |  |
| **94** | 6,3 | 222 | 94 |  |  |  | 42 |  |
| **93** |  |  | 95 |  |  |  |  |  |
| **92** |  | 221 | 96 | 34 |  | 9,1 |  | 24 |
| **91** | 6,4 |  | 97 |  |  |  |  |  |
| **90** |  | 220 | 98 |  |  |  | 41 |  |
| **89** |  | 219 | 99 |  |  | 9,2 |  |  |
| **88** | 6,5 | 218 | 100 |  |  |  |  | 23 |
| **87** |  | 217 | 101 | 33 |  |  | 40 |  |
| **86** |  | 216 | 102 |  |  | 9,3 |  |  |
| **85** | 6,6 | 215 | 103 |  |  |  |  | 22 |
| **84** |  | 214 | 104 |  |  |  | 39 |  |
| **83** | 6,7 |  | 105 | 32 |  | 9,4 |  |  |
| **82** |  | 211 | 105 |  |  |  | 38 | 21 |
| **81** | 6,8 |  |  |  |  | 9,5 |  |  |
| **80** | 6,9 | 208 | 108 | 30 | 60 |  | 37 | 20 |
| **79** | 7,0 | 206 |  |  | 58 | 9,6 |  |  |
| **78** | 7,1 | 204 | 111 | 29 | 57 |  | 36 | 19 |
| **77** | 7,2 | 202 |  |  | 56 | 9,7 |  | 18 |
| **76** | 7,3 | 200 | 114 | 28 | 55 |  | 35 |  |
| **75** | 7,4 | 198 |  |  | 54 | 9,8 |  | 17 |
| **74** | 7,5 | 196 | 117 | 27 | 53 | 9,9 | 34 | 16 |
| **73** | 7,6 | 194 | 109 |  | 52 | 10,0 |  |  |
| **72** | 7,7 | 192 | 121 | 26 | 51 | 10,1 | 33 | 15 |
| **71** | 7,8 | 190 | 123 |  | 50 | 10,3 |  |  |
| **70** | 7,9 | 188 | 125 | 25 | 49 | 10,4 | 32 | 14 |
| **69** | 8,0 | 186 | 127 |  | 47 | 10,6 |  | 13 |
| **68** | 8,1 | 184 | 129 | 24 | 45 | 10,7 | 31 |  |
| **67** | 8,2 | 182 | 131 |  | 43 | 10,8 |  | 12 |
| **66** | 8,3 | 180 | 133 | 23 | 41 | 10,9 | 30 | 11 |
| **65** | 8,4 | 178 | 135 |  | 40 | 11,0 |  |  |
| **64** |  | 176 | 137 | 22 | 38 | 11,2 | 29 | 10 |
| **63** | 8,5 | 174 | 139 |  | 36 | 11,3 |  | 9 |
| **62** | 8,6 | 172 | 141 | 21 | 34 | 11,4 | 28 |  |
| **61** | 8,7 | 170 | 143 |  | 32 | 11,5 |  | 8 |
| **60** | 8,8 | 168 | 145 | 20 | 30 | 11,7 | 27 | 7 |
| **59** | 8,9 | 166 | 147 |  | 28 | 11,8 |  |  |
| **58** | 9,0 | 164 | 150 | 19 | 26 | 11,9 | 26 | 6 |
| **57** | 9,1 | 162 | 153 |  | 24 | 12,0 |  |  |
| **56** | 9,2 | 160 | 156 | 18 | 22 | 12,1 | 25 | 5 |
| **55** |  | 158 | 159 |  | 21 | 12,3 |  | 4 |
| **54** | 9,3 | 156 | 162 | 17 | 20 | 12,5 | 24 |  |
| **53** | 9,4 | 154 | 165 |  | 19 | 12,6 |  | 3 |
| **52** | 9,5 | 152 | 168 |  | 18 | 12,8 | 23 | 2 |
| **51** | 9,6 | 150 | 171 |  | 17 | 12,9 |  |  |
| **50** |  | 148 | 174 | 16 | 16 | 13,0 | 22 | 1 |
| **49** | 9,7 | 146 | 177 |  | 15 | 13,1 |  | 0 |
| **48** | 9,8 | 144 | 180 | 15 | 14 | 13,2 | 21 |  |
| **47** | 9,9 | 142 | 183 |  | 13 | 13,4 |  | -1 |
| **46** | 10,0 | 140 | 186 | 14 |  | 13,5 | 20 | -2 |
| **45** |  | 138 | 189 |  | 12 | 13,6 |  |  |
| **44** | 10,1 | 136 | 192 |  |  | 13,7 | 19 | -3 |
| **43** | 10,2 | 134 | 195 | 13 | 11 | 13,9 |  |  |
| **42** | 10,3 | 132 | 198 |  |  | 14,0 | 18 | -4 |
| **41** | 10,4 | 130 | 201 | 12 | 10 | 14,1 |  | -5 |
| **40** | 10,5 | 128 | 204 |  |  | 14,2 | 17 |  |
| **39** | 10,6 | 126 | 208 | 11 | 9 | 14,3 |  | -6 |
| **38** | 10,7 | 124 | 212 |  |  | 14,5 | 16 | -7 |
| **37** | 10,8 | 122 | 216 | 10 | 8 | 14,6 |  |  |
| **36** |  | 120 | 219 |  |  | 14,7 | 15 | -8 |
| **35** | 10,9 | 118 | 223 | 9 | 7 | 14,8 |  | -9 |
| **34** | 11,0 | 116 | 226 |  |  | 15,0 | 14 |  |
| **33** | 11,1 | 114 | 229 | 8 | 6 | 15,1 |  | -10 |
| **32** | 11,2 | 112 | 233 |  |  | 15,2 | 13 | -11 |
| **31** | 11,3 | 110 | 236 | 7 | 5 | 15,3 |  |  |
| **30** | 11,4 | 108 | 239 |  |  | 15,4 | 12 | -12 |
| **29** | 11,5 | 106 | 243 | 6 | 4 | 15,6 |  | -13 |
| **28** | 11,6 | 104 | 246 |  |  | 15,7 | 11 |  |
| **27** | 11,7 | 102 | 249 | 5 | 3 | 15,8 |  | -14 |
| **26** |  | 100 | 253 |  |  | 15,9 | 10 | -15 |
| **25** | 11,8 | 98 | 256 | 4 | 2 | 16,0 |  |  |
| **24** |  | 96 | 259 |  |  | 16,2 | 9 | -16 |
| **23** | 11,9 | 94 | 262 | 3 | 1 | 16,3 |  | -17 |
| **22** |  | 92 | 265 |  |  | 16,4 | 8 |  |
| **21** | 12,0 | 90 | 268 | 2 |  | 16,5 |  | -18 |
| **20** |  | 88 | 270 |  |  | 16,7 | 7 | -19 |
| **19** | 12,1 |  | 272 | 1 |  | 16,8 |  |  |
| **18** |  | 85 | 274 |  |  | 16,9 | 6 | -20 |
| **17** | 12,2 |  | 276 |  |  | 17,0 |  |  |
| **16** |  | 82 | 278 |  |  |  |  | -21 |
| **15** | 12,3 |  | 280 |  |  | 17,1 | 5 |  |
| **14** |  | 79 | 282 |  |  |  |  | -22 |
| **13** | 12,4 | 78 | 284 |  |  | 17,2 |  |  |
| **12** |  | 77 | 286 |  |  |  | 4 | -23 |
| **11** |  | 76 | 288 |  |  |  |  |  |
| **10** | 12,5 | 75 | 290 |  |  | 17,3 |  | -24 |
| **9** |  | 74 | 291 |  |  |  | 3 |  |
| **8** |  |  | 292 |  |  |  |  | -25 |
| **7** | 12,6 | 73 | 293 |  |  | 17,4 |  |  |
| **6** |  |  | 294 |  |  |  | 2 | -26 |
| **5** |  | 72 | 295 |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  | 17,5 |  | -27 |
| **3** | 12,7 | 71 | 296 |  |  |  | 1 |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  | -28 |
| **1** |  |  | 297 |  |  | 17,6 |  |  |

CHŁOPCY **11 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** |  | 228 |  |  |  |  |  |  |
| **99** |  |  | 88 |  |  | 8,9 | 43 | 25 |
| **98** |  | 227 |  |  |  |  |  |  |
| **97** | 5,9 |  | 89 |  |  |  |  |  |
| **96** |  | 226 |  |  |  |  |  |  |
| **95** |  |  | 90 |  |  |  |  |  |
| **94** | 6,0 | 225 |  | 38 |  | 9,0 | 42 |  |
| **93** |  |  | 91 |  |  |  |  | 24 |
| **92** |  | 224 | 92 |  |  |  |  |  |
| **91** | 6,1 | 223 | 93 |  |  |  |  |  |
| **90** |  | 222 | 94 |  |  |  | 41 |  |
| **89** | 6,2 | 221 | 95 |  |  | 9,1 |  |  |
| **88** |  | 220 | 96 | 37 |  |  |  | 23 |
| **87** | 6,3 | 219 | 97 |  |  |  |  |  |
| **86** |  | 218 | 98 |  |  |  | 40 |  |
| **85** | 6,4 | 217 | 99 |  |  | 9,2 |  |  |
| **84** |  | 216 | 100 | 36 |  |  |  | 22 |
| **83** | 6,5 | 215 | 101 |  |  |  | 39 |  |
| **82** |  | 214 |  | 35 |  | 9,3 |  |  |
| **81** | 6,6 | 213 | 103 |  |  |  |  | 21 |
| **80** |  | 212 |  | 34 | 60 | 9,4 | 38 |  |
| **79** | 6,7 | 211 | 106 |  | 58 |  |  | 20 |
| **78** | 6,8 | 210 |  | 33 | 57 | 9,5 | 37 | 19 |
| **77** | 6,9 | 209 | 109 |  | 56 | 9,6 |  |  |
| **76** | 7,0 | 208 |  | 32 | 55 | 9,7 | 36 | 18 |
| **75** | 7,1 | 206 | 112 |  | 54 | 9,8 |  | 17 |
| **74** | 7,2 | 204 |  | 31 | 53 | 9,9 | 35 |  |
| **73** | 7,3 | 202 | 115 |  | 52 | 10,0 |  | 16 |
| **72** |  | 200 |  | 30 | 51 | 10,1 | 34 | 15 |
| **71** | 7,4 | 198 | 118 |  | 50 | 10,2 |  |  |
| **70** | 7,5 | 196 | 120 | 29 | 49 | 10,4 | 33 | 14 |
| **69** | 7,6 | 194 | 122 |  | 47 | 10,5 |  | 13 |
| **68** | 7,7 | 192 | 124 | 28 | 45 | 10,6 | 32 |  |
| **67** | 7,8 | 190 | 126 |  | 43 | 10,7 |  | 12 |
| **66** | 7,9 | 188 | 128 | 27 | 41 | 10,8 | 31 | 11 |
| **65** |  | 186 | 130 |  | 40 | 11,0 |  |  |
| **64** | 8,0 | 184 | 132 | 26 | 38 | 11,1 | 30 | 10 |
| **63** | 8,1 | 182 | 134 |  | 36 | 11,2 |  | 9 |
| **62** | 8,2 | 180 | 136 | 25 | 34 | 11,3 | 29 |  |
| **61** | 8,3 | 178 | 139 |  | 32 | 11,4 |  | 8 |
| **60** | 8,4 | 176 | 142 | 24 | 30 | 11,5 | 28 | 7 |
| **59** |  | 174 | 145 |  | 28 | 11,6 |  |  |
| **58** | 8,5 | 172 | 148 | 23 | 26 | 11,8 | 27 | 6 |
| **57** | 8,6 | 170 | 151 |  | 24 | 11,9 |  | 5 |
| **56** | 8,7 | 168 | 154 | 22 | 23 | 12,0 | 26 |  |
| **55** | 8,8 | 166 | 157 |  | 22 | 12,1 |  | 4 |
| **54** | 8,9 | 164 | 160 | 21 | 21 | 12,2 | 25 |  |
| **53** |  | 162 | 163 |  | 20 | 12,3 |  | 3 |
| **52** | 9,0 | 160 | 166 | 20 | 19 | 12,5 | 24 | 2 |
| **51** | 9,1 | 158 | 169 |  | 18 | 12,6 |  |  |
| **50** | 9,2 | 155 | 172 | 19 | 17 | 12,7 | 23 | 1 |
| **49** | 9,3 | 153 | 175 |  | 16 | 12,8 |  | 0 |
| **48** | 9,4 | 151 | 177 | 18 | 15 | 12,9 | 22 |  |
| **47** | 9,5 | 148 | 180 |  | 14 | 13,0 |  | - 1 |
| **46** |  | 146 | 183 | 17 | 13 | 13,2 | 21 | - 2 |
| **45** | 9,6 | 144 | 186 |  |  | 13,3 |  |  |
| **44** | 9,7 | 141 | 189 | 16 | 12 | 13,4 | 20 | - 3 |
| **43** | 9,8 | 139 | 192 |  |  | 13,5 |  |  |
| **42** | 9,9 | 137 | 195 | 15 | 11 | 13,6 | 19 | - 4 |
| **41** | 10,0 | 135 | 198 |  |  | 13,8 |  | - 5 |
| **40** |  | 133 | 202 | 14 | 10 | 13,9 | 18 |  |
| **39** | 10,1 | 131 | 205 |  |  |  |  | - 6 |
| **38** | 10,2 | 128 | 209 | 13 | 9 | 14,0 | 17 | - 7 |
| **37** | 10,3 | 126 | 213 |  |  | 14,2 |  |  |
| **36** | 10,4 | 124 | 217 | 12 | 8 | 14,4 | 16 | - 8 |
| **35** | 10,5 | 122 | 220 |  |  | 14,5 |  | - 9 |
| **34** |  | 119 | 224 | 11 | 7 | 14,6 | 15 |  |
| **33** | 10,6 | 117 | 227 |  |  | 14,7 |  | - 10 |
| **32** | 10,7 | 115 | 230 | 10 | 6 | 14,8 | 14 | - 11 |
| **31** | 10,8 | 113 | 234 |  |  | 15,0 |  |  |
| **30** | 10,9 | 111 | 238 | 9 | 5 | 15,1 | 13 | - 12 |
| **29** | 11,0 | 109 | 241 |  |  | 15,2 |  | - 13 |
| **28** |  | 107 | 244 | 8 | 4 | 15,3 | 12 |  |
| **27** | 11,1 | 105 | 247 |  |  | 15,4 |  | - 14 |
| **26** |  | 103 | 250 | 7 | 3 | 15,5 |  | - 15 |
| **25** | 11,2 | 101 | 253 |  |  | 15,7 | 11 |  |
| **24** |  | 99 | 256 | 6 | 2 | 15,8 |  | - 16 |
| **23** | 11,3 | 97 | 259 |  |  | 15,9 | 10 | - 17 |
| **22** |  | 95 | 262 | 5 | 1 | 16,0 |  |  |
| **21** | 11,4 | 93 | 265 |  |  | 16,1 | 9 | - 18 |
| **20** |  | 91 | 268 | 4 |  | 16,2 |  | - 19 |
| **19** | 11,5 | 90 | 270 |  |  |  | 8 |  |
| **18** |  | 89 | 272 |  |  | 16,3 |  | - 20 |
| **17** | 11,6 | 88 | 274 | 3 |  |  |  |  |
| **16** |  | 87 | 276 |  |  | 16,4 | 7 | - 21 |
| **15** | 11,7 | 86 | 278 |  |  |  |  |  |
| **14** |  | 85 | 279 |  |  | 16,5 |  | - 22 |
| **13** | 11,8 | 84 | 280 | 2 |  |  | 6 |  |
| **12** |  | 83 | 281 |  |  | 16,6 |  | - 23 |
| **11** | 11,9 | 82 | 282 |  |  |  |  |  |
| **10** |  | 81 | 284 |  |  | 16,7 | 5 | - 24 |
| **9** | 12,0 |  | 285 |  |  |  |  |  |
| **8** |  | 80 | 286 | 1 |  | 16,8 |  | - 25 |
| **7** |  |  | 287 |  |  |  | 4 |  |
| **6** | 12,1 | 79 |  |  |  | 16,9 |  | - 26 |
| **5** |  |  | 288 |  |  |  |  |  |
| **4** |  | 78 |  |  |  | 17,0 | 3 | - 27 |
| **3** | 12,2 |  | 289 |  |  |  |  |  |
| **2** |  | 77 |  |  |  | 17,1 |  | - 28 |
| **1** |  |  | 290 |  |  |  | 2 |  |

CHŁOPCY **12 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** |  | 239 | 178 |  |  |  |  |  |
| **99** | 5,7 |  |  | 45 |  | 8,4 | 44 |  |
| **98** |  | 238 | 179 |  | 18 |  |  |  |
| **97** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **96** |  | 237 | 180 |  |  | 8,5 |  | 26 |
| **95** |  |  |  |  | 17 |  |  |  |
| **94** | 5,8 | 236 | 181 |  |  |  | 43 |  |
| **93** |  |  |  | 44 |  | 8,6 |  |  |
| **92** |  | 235 | 182 |  | 16 |  |  |  |
| **91** |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| **90** | 5,9 | 234 | 183 |  |  | 8,7 | 42 |  |
| **89** |  |  | 184 |  | 15 |  |  |  |
| **88** |  | 233 | 185 | 43 |  | 8,8 |  |  |
| **87** | 6,0 |  | 186 |  |  |  |  | 24 |
| **86** |  | 232 | 187 |  | 14 | 8,9 | 41 |  |
| **85** | 6,1 | 231 | 188 |  |  |  |  |  |
| **84** |  | 230 | 189 | 42 |  | 9,0 |  | 23 |
| **83** | 6,2 | 229 | 190 |  | 13 |  | 40 |  |
| **82** |  | 228 | 191 |  |  | 9,1 |  | 22 |
| **81** | 6,3 | 227 | 192 | 41 |  | 9,2 |  | 21 |
| **80** |  | 226 | 193 |  | 12 | 9,3 | 39 |  |
| **79** | 6,4 | 225 | 194 | 40 |  | 9,4 |  | 20 |
| **78** |  | 224 | 195 |  |  | 9,5 | 38 | 19 |
| **77** | 6,5 | 222 | 196 | 39 | 11 | 9,6 |  |  |
| **76** | 6,6 | 220 | 198 |  |  | 9,7 | 37 | 18 |
| **75** | 6,7 | 218 | 200 | 38 |  | 9,8 |  |  |
| **74** | 6,8 | 216 | 202 |  | 10 | 9,9 | 36 | 17 |
| **73** | 6,9 | 214 | 204 | 37 |  | 10,0 |  | 16 |
| **72** | 7,0 | 212 | 206 |  |  | 10,1 | 35 |  |
| **71** | 7,1 | 210 | 208 | 36 | 9 | 10,2 |  | 15 |
| **70** | 7,2 | 208 | 210 | 35 |  | 10,3 | 34 | 14 |
| **69** | 7,3 | 205 | 213 |  |  | 10,4 |  |  |
| **68** | 7,4 | 203 | 216 | 34 | 8 | 10,5 | 33 | 13 |
| **67** | 7,5 | 201 | 218 | 33 |  | 10,6 |  | 12 |
| **66** |  | 199 | 220 |  |  | 10,7 | 32 |  |
| **65** | 7,6 | 197 | 223 | 32 | 7 | 10,8 |  | 11 |
| **64** | 7,7 | 195 | 226 | 31 |  | 10,9 | 31 | 10 |
| **63** | 7,8 | 192 | 229 |  |  | 11,0 |  |  |
| **62** | 7,9 | 190 | 232 | 30 | 6 |  | 30 | 9 |
| **61** | 8,0 | 188 | 236 | 29 |  | 11,1 |  | 8 |
| **60** | 8,1 | 186 | 240 |  |  | 11,2 | 29 |  |
| **59** |  | 184 | 244 | 28 | 5 | 11,3 |  | 7 |
| **58** | 8,2 | 181 | 248 | 27 |  | 11,5 | 28 |  |
| **57** | 8,3 | 179 | 252 |  |  | 11,6 |  | 6 |
| **56** | 8,4 | 177 | 256 | 26 | 4 | 11,7 | 27 | 5 |
| **55** | 8,5 | 175 | 260 |  |  | 11,8 |  |  |
| **54** | 8,6 | 173 | 264 | 25 |  | 12,0 | 26 | 4 |
| **53** |  | 171 | 268 |  |  | 12,1 |  | 3 |
| **52** | 8,7 | 168 | 273 | 24 | 3 | 12,2 | 25 |  |
| **51** | 8,8 | 166 | 277 | 23 |  | 12,3 |  | 2 |
| **50** | 8,9 | 164 | 281 |  | 2 | 12,4 | 24 |  |
| **49** | 9,0 | 162 | 285 | 22 |  | 12,6 |  | 1 |
| **48** | 9,1 | 160 | 289 |  |  | 12,7 | 23 | 0 |
| **47** |  | 158 | 293 | 21 | 1 | 12,8 |  |  |
| **46** | 9,2 | 155 | 297 | 20 |  | 12,9 | 22 | -1 |
| **45** | 9,3 | 153 | 301 |  |  | 13,0 |  | -2 |
| **44** | 9,4 | 151 | 306 | 19 |  | 13,1 | 21 |  |
| **43** | 9,5 | 149 | 310 |  |  | 13,2 |  | -3 |
| **42** | 9,6 | 147 | 314 | 18 |  | 13,3 | 20 | -4 |
| **41** | 9,7 | 145 | 318 | 17 |  | 13,5 |  |  |
| **40** |  | 142 | 321 |  |  | 13,6 | 19 | -5 |
| **39** | 9,8 | 140 | 324 | 16 |  | 13,7 |  | -6 |
| **38** | 9,9 | 138 | 328 |  |  | 13,8 |  |  |
| **37** | 10,0 | 136 | 331 | 15 |  | 13,9 | 18 | -7 |
| **36** | 10,1 | 134 | 334 | 14 |  | 14,0 |  | -8 |
| **35** | 10,2 | 132 | 338 |  |  | 14,2 | 17 |  |
| **34** | 10,3 | 129 | 342 | 13 |  | 14,3 |  | -9 |
| **33** |  | 127 | 346 | 12 |  | 14,4 | 16 |  |
| **32** | 10,4 | 125 | 349 |  |  | 14,5 |  | -10 |
| **31** | 10,5 | 123 | 352 | 11 |  | 14,6 | 15 | -11 |
| **30** |  | 121 | 355 |  |  | 14,7 |  |  |
| **29** | 10,6 | 119 | 358 | 10 |  | 14,8 | 14 | -12 |
| **28** |  | 117 | 360 | 9 |  | 14,9 |  | -13 |
| **27** | 10,7 | 115 | 363 |  |  | 15,0 | 13 |  |
| **26** |  | 113 | 365 | 8 |  | 15,1 |  | -14 |
| **25** | 10,8 | 111 | 367 |  |  | 15,2 |  | -15 |
| **24** |  | 109 | 369 | 7 |  | 15,3 | 12 |  |
| **23** | 10,9 | 107 | 371 |  |  | 15,4 |  | -16 |
| **22** |  | 105 | 373 | 6 |  | 15,5 | 11 | -17 |
| **21** | 11,0 | 103 | 375 |  |  | 15,6 |  |  |
| **20** |  | 101 | 377 | 5 |  | 15,7 | 10 | -18 |
| **19** | 11,1 | 99 | 379 |  |  | 15,8 |  | -19 |
| **18** |  | 98 | 381 |  |  | 15,9 |  |  |
| **17** |  | 97 | 383 | 4 |  | 16,0 | 9 | -20 |
| **16** | 11,2 | 96 | 385 |  |  | 16,1 |  |  |
| **15** |  | 95 | 386 |  |  | 16,2 |  | -21 |
| **14** |  | 94 | 387 |  |  | 16,3 | 8 |  |
| **13** | 11,3 | 93 | 388 | 3 |  | 16,4 |  | -22 |
| **12** |  | 92 | 389 |  |  |  |  |  |
| **11** |  | 91 | 390 |  |  | 16,5 | 7 | -23 |
| **10** | 11,4 | 90 | 391 |  |  |  |  |  |
| **9** |  | 89 | 392 |  |  | 16,6 |  | -24 |
| **8** |  | 88 | 393 | 2 |  |  | 6 |  |
| **7** |  | 87 | 394 |  |  | 16,7 |  | -25 |
| **6** | 11,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  | 86 | 395 |  |  |  | 5 | -26 |
| **4** |  |  |  |  |  | 16,8 |  |  |
| **3** |  | 85 | 396 |  |  |  |  | -27 |
| **2** | 11,6 |  |  | 1 |  |  | 4 |  |
| **1** |  | 84 | 397 |  |  | 16,9 |  |  |

CHŁOPCY **13 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **600 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** |  |  | 167 |  | 19 |  |  | 29 |
| **99** |  | 260 |  | 56 |  | 8,2 | 42 |  |
| **98** |  |  | 168 |  |  |  |  |  |
| **97** | 5,6 | 259 |  |  | 18 |  |  |  |
| **96** |  |  | 169 |  |  |  |  |  |
| **95** |  | 258 |  |  |  |  |  | 28 |
| **94** | 5,7 |  | 170 | 55 | 17 | 8,3 | 41 |  |
| **93** |  | 257 |  |  |  |  |  |  |
| **92** |  |  | 171 |  |  |  |  |  |
| **91** | 5,8 | 256 |  |  | 16 |  |  | 27 |
| **90** |  |  | 172 | 54 |  |  | 40 |  |
| **89** |  | 255 | 173 |  |  | 8,4 |  |  |
| **88** | 5,9 | 254 | 174 |  | 15 |  |  |  |
| **87** |  | 253 | 175 |  |  |  |  | 26 |
| **86** | 6,0 | 252 | 177 | 53 |  |  | 39 |  |
| **85** |  |  | 179 |  | 14 | 8,5 |  |  |
| **84** | 6,1 | 249 | 180 |  |  |  |  | 25 |
| **83** |  |  | 182 | 52 |  |  |  |  |
| **82** | 6,2 | 246 | 183 |  | 13 | 8,6 | 38 | 24 |
| **81** |  |  | 185 | 51 |  |  |  |  |
| **80** | 6,3 | 243 | 186 |  |  | 8,7 |  | 23 |
| **79** |  | 241 | 187 | 50 | 12 | 8,8 |  | 22 |
| **78** | 6,4 | 239 | 188 |  |  | 8,9 | 37 |  |
| **77** |  | 237 | 190 | 49 |  | 9,0 |  | 21 |
| **76** | 6,5 | 235 | 192 |  | 11 | 9,1 |  | 20 |
| **75** |  | 233 | 194 | 48 |  | 9,2 |  |  |
| **74** | 6,6 | 231 | 195 |  |  | 9,3 | 36 | 19 |
| **73** |  | 229 | 196 | 47 | 10 | 9,4 |  | 18 |
| **72** | 6,7 | 227 | 198 | 46 |  | 9,5 |  |  |
| **71** |  | 225 | 200 | 45 |  | 9,6 | 35 | 17 |
| **70** | 6,8 | 223 | 202 | 44 | 9 | 9,7 |  | 16 |
| **69** | 6,9 | 221 | 204 | 43 |  | 9,8 |  |  |
| **68** | 7,0 | 219 | 206 | 42 |  | 9,9 | 34 | 15 |
| **67** | 7,1 | 216 | 209 | 41 | 8 | 10,0 |  | 14 |
| **66** | 7,2 | 214 | 212 | 40 |  | 10,1 | 33 | 13 |
| **65** |  | 212 | 215 | 39 |  | 10,3 |  |  |
| **64** | 7,3 | 209 | 217 | 38 | 7 | 10,4 | 32 | 12 |
| **63** | 7,4 | 207 | 220 |  |  | 10,5 |  | 11 |
| **62** | 7,5 | 205 | 224 | 37 |  | 10,6 | 31 |  |
| **61** | 7,6 | 202 | 228 | 36 | 6 | 10,7 |  | 10 |
| **60** | 7,7 | 200 | 231 | 35 |  | 10,8 | 30 | 9 |
| **59** |  | 198 | 235 |  |  | 11,0 |  |  |
| **58** | 7,8 | 195 | 239 | 34 | 5 | 11,1 | 29 | 8 |
| **57** | 7,9 | 193 | 242 | 33 |  | 11,2 |  | 7 |
| **56** | 8,0 | 191 | 246 | 32 |  | 11,3 | 28 |  |
| **55** | 8,1 | 189 | 250 |  |  | 11,4 |  | 6 |
| **54** | 8,2 | 186 | 254 | 31 | 4 | 11,5 | 27 | 5 |
| **53** |  | 184 | 258 | 30 |  | 11,7 |  | 4 |
| **52** | 8,3 | 182 | 262 | 29 |  | 11,8 | 26 |  |
| **51** | 8,4 | 179 | 266 |  |  | 11,9 |  | 3 |
| **50** | 8,5 | 177 | 270 | 28 | 3 | 12,0 | 25 | 2 |
| **49** | 8,6 | 175 | 274 | 27 |  | 12,1 |  |  |
| **48** | 8,7 | 172 | 277 | 26 |  | 12,2 | 24 | 1 |
| **47** |  | 170 | 281 |  |  | 12,3 |  | 0 |
| **46** | 8,8 | 168 | 285 | 25 | 2 | 12,5 | 23 |  |
| **45** | 8,9 | 165 | 289 | 24 |  | 12,6 |  | -1 |
| **44** | 9,0 | 163 | 293 | 23 |  | 12,7 | 22 | -2 |
| **43** | 9,1 | 161 | 297 |  |  | 12,8 |  |  |
| **42** | 9,2 | 158 | 301 | 22 | 1 | 12,9 | 21 | -3 |
| **41** | 9,3 | 156 | 305 | 21 |  | 13,0 |  | -4 |
| **40** |  | 154 | 309 | 20 |  | 13,2 | 20 |  |
| **39** | 9,4 | 151 | 313 |  |  | 13,3 |  | -5 |
| **38** | 9,5 | 149 | 317 | 19 |  | 13,4 | 19 | -6 |
| **37** | 9,6 | 147 | 321 | 18 |  | 13,5 |  |  |
| **36** | 9,7 | 144 | 325 | 17 |  | 13,6 | 18 | -7 |
| **35** | 9,8 | 142 | 329 |  |  | 13,7 |  | -8 |
| **34** |  | 140 | 333 | 16 |  | 13,9 | 17 | -9 |
| **33** | 9,9 | 137 | 337 | 15 |  | 14,0 |  |  |
| **32** | 10,0 | 135 | 341 | 14 |  | 14,1 | 16 | -10 |
| **31** | 10,1 | 133 | 344 |  |  | 14,2 |  | -11 |
| **30** |  | 130 | 346 | 13 |  | 14,3 | 15 |  |
| **29** | 10,2 | 128 | 349 | 12 |  | 14,4 |  | -12 |
| **28** |  | 126 | 351 | 11 |  | 14,5 | 14 | -13 |
| **27** | 10,3 | 124 | 354 |  |  | 14,6 |  | -14 |
| **26** |  | 122 | 356 | 10 |  | 14,7 | 13 |  |
| **25** | 10,4 | 120 | 358 | 9 |  | 14,8 |  | -15 |
| **24** |  | 118 | 360 | 8 |  | 14,9 | 12 |  |
| **23** | 10,5 | 116 | 362 | 7 |  | 15,0 |  | -16 |
| **22** |  | 114 | 364 | 6 |  | 15,1 | 11 | -17 |
| **21** | 10,6 | 112 | 366 |  |  | 15,2 |  | -18 |
| **20** |  | 111 | 368 | 5 |  | 15,3 |  |  |
| **19** | 10,7 | 110 | 370 |  |  | 15,4 | 10 | -19 |
| **18** |  | 109 | 372 |  |  | 15,5 |  |  |
| **17** |  | 108 | 374 | 4 |  | 15,6 |  | -20 |
| **16** | 10,8 | 107 | 376 |  |  | 15,7 | 9 |  |
| **15** |  | 106 | 377 |  |  | 15,8 |  | -21 |
| **14** |  | 105 | 378 |  |  |  |  |  |
| **13** | 10,9 | 104 | 379 | 3 |  | 15,9 | 8 | -22 |
| **12** |  | 103 | 380 |  |  |  |  |  |
| **11** |  | 102 | 381 |  |  | 16,0 |  | -23 |
| **10** | 11,0 | 101 | 382 |  |  |  | 7 |  |
| **9** |  | 100 | 383 |  |  | 16,1 |  | -24 |
| **8** |  | 99 | 384 | 2 |  |  |  |  |
| **7** |  | 98 | 385 |  |  | 16,2 | 6 | -25 |
| **6** | 11,1 |  | 386 |  |  |  |  |  |
| **5** |  | 97 | 387 |  |  | 16,3 |  | -26 |
| **4** |  |  |  |  |  |  | 5 |  |
| **3** |  | 96 | 388 |  |  | 16,4 |  | -27 |
| **2** | 11,2 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **1** |  | 95 | 389 |  |  | 16,5 | 4 | -28 |

CHŁOPCY **14 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **1000 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | **s** | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** |  | 282 | 167 |  |  |  |  | 30 |
| **99** |  |  |  |  |  | 7,4 | 44 |  |
| **98** |  | 281 | 198 |  | 21 |  |  |  |
| **97** |  |  |  | 65 |  | 7,5 |  |  |
| **96** |  | 280 | 169 |  |  |  |  |  |
| **95** | 5,5 | 279 |  |  | 20 | 7,6 |  |  |
| **94** |  | 278 | 170 |  |  |  | 43 | 29 |
| **93** |  | 277 |  |  |  | 7,7 |  |  |
| **92** |  | 276 | 171 | 64 | 19 |  |  |  |
| **91** |  | 275 |  |  |  | 7,8 |  |  |
| **90** | 5,6 | 274 | 172 |  |  |  | 42 |  |
| **89** |  | 273 | 173 |  | 18 | 7,9 |  | 28 |
| **88** |  |  | 174 | 63 |  |  |  |  |
| **87** |  | 270 | 175 |  |  | 8,0 |  |  |
| **86** | 5,7 |  | 177 |  | 17 |  | 41 |  |
| **85** |  | 267 | 179 |  |  | 8,1 |  | 27 |
| **84** |  |  | 180 | 62 |  |  |  |  |
| **83** | 5,8 | 264 | 182 |  | 16 | 8,2 | 40 |  |
| **82** |  |  | 183 | 61 |  | 8,3 |  | 26 |
| **81** | 5,9 | 261 | 185 |  |  | 8,4 |  |  |
| **80** |  | 259 | 186 | 60 | 15 | 8,5 | 39 | 25 |
| **79** | 6,0 | 257 | 187 | 59 |  | 8,6 |  |  |
| **78** |  | 255 | 188 | 58 |  | 8,7 | 38 | 24 |
| **77** | 6,1 | 253 | 190 | 57 | 14 | 8,8 |  | 23 |
| **76** |  | 251 | 192 | 56 |  | 8,9 | 37 | 22 |
| **75** | 6,2 | 249 | 194 |  |  | 9,0 |  |  |
| **74** |  | 247 | 195 | 55 | 13 | 9,1 | 36 | 21 |
| **73** | 6,3 | 245 | 196 | 54 |  | 9,2 |  | 20 |
| **72** |  | 243 | 198 | 53 | 12 | 9,3 | 35 | 19 |
| **71** | 6,4 | 241 | 200 | 52 |  | 9,4 |  |  |
| **70** | 6,5 | 239 | 202 | 51 |  | 9,5 |  | 18 |
| **69** | 6,6 | 237 | 204 | 50 | 11 | 9,6 | 34 | 17 |
| **68** |  | 235 | 206 |  |  | 9,7 |  |  |
| **67** | 6,7 | 232 | 209 | 49 |  | 9,8 | 33 | 16 |
| **66** | 6,8 | 230 | 212 | 48 | 10 | 9,9 |  | 15 |
| **65** | 6,9 | 227 | 215 | 47 |  | 10,0 |  | 14 |
| **64** | 7,0 | 225 | 217 | 46 | 9 | 10,1 | 32 |  |
| **63** | 7,1 | 222 | 220 | 45 |  | 10,3 |  | 13 |
| **62** | 7,2 | 220 | 224 | 44 |  | 10,4 | 31 | 12 |
| **61** | 7,3 | 217 | 228 | 43 | 8 | 10,5 |  | 11 |
| **60** | 7,4 | 215 | 231 |  |  | 10,6 | 30 |  |
| **59** |  | 212 | 235 | 42 | 7 | 10,7 |  | 10 |
| **58** | 7,5 | 210 | 239 | 41 |  | 10,8 | 29 | 9 |
| **57** | 7,6 | 207 | 242 | 40 |  | 10,9 |  |  |
| **56** | 7,7 | 205 | 246 | 39 | 6 | 11,0 |  | 8 |
| **55** | 7,8 | 202 | 250 | 38 |  | 11,1 | 28 | 7 |
| **54** |  | 200 | 254 | 37 |  | 11,3 |  | 6 |
| **53** | 7,9 | 197 | 258 | 36 | 5 | 11,4 | 27 |  |
| **52** |  | 195 | 262 | 35 |  | 11,5 |  | 5 |
| **51** | 8,0 | 192 | 266 | 34 |  | 11,6 | 26 | 4 |
| **50** | 8,1 | 190 | 270 |  | 4 | 11,7 |  | 3 |
| **49** | 8,2 | 187 | 274 | 33 |  | 11,8 | 25 |  |
| **48** | 8,3 | 185 | 277 | 32 |  | 11,9 |  | 2 |
| **47** |  | 182 | 281 | 31 | 3 | 12,0 | 24 | 1 |
| **46** | 8,4 | 180 | 285 | 30 |  | 12,1 |  |  |
| **45** | 8,5 | 177 | 289 | 29 |  | 12,2 | 23 | 0 |
| **44** | 8,6 | 175 | 293 | 28 | 2 | 12,4 |  | - 1 |
| **43** | 8,7 | 172 | 297 | 27 |  | 12,5 | 22 |  |
| **42** | 8,8 | 170 | 301 |  |  | 12,6 |  | - 2 |
| **41** | 8,9 | 167 | 305 | 26 | 1 | 12,7 | 21 | - 3 |
| **40** | 9,0 | 165 | 309 | 25 |  | 12,8 |  | - 4 |
| **39** | 9,1 | 162 | 313 | 24 |  | 12,9 |  |  |
| **38** | 9,2 | 160 | 317 | 23 |  | 13,0 | 20 | - 5 |
| **37** | 9,3 | 157 | 321 | 22 |  | 13,1 |  | - 6 |
| **36** | 9,4 | 155 | 325 |  |  | 13,3 | 19 | - 7 |
| **35** | 9,5 | 152 | 329 | 21 |  | 13,4 |  |  |
| **34** |  | 150 | 333 | 20 |  | 13,5 | 18 | - 8 |
| **33** | 9,6 | 147 | 337 | 19 |  | 13,6 |  | - 9 |
| **32** |  | 145 | 341 | 18 |  | 13,7 | 17 |  |
| **31** | 9,7 | 142 | 344 | 17 |  | 13,8 |  | - 10 |
| **30** |  | 140 | 346 | 16 |  | 13,9 | 16 | - 11 |
| **29** | 9,8 | 138 | 349 |  |  | 14,0 |  | - 12 |
| **28** |  | 136 | 351 | 15 |  | 14,2 | 15 |  |
| **27** | 9,9 | 134 | 354 | 14 |  | 14,3 |  | - 13 |
| **26** |  | 132 | 356 | 13 |  | 14,4 | 14 | - 14 |
| **25** | 10,0 | 130 | 358 | 12 |  | 14,5 |  |  |
| **24** |  | 128 | 360 | 11 |  | 14,6 | 13 | - 15 |
| **23** | 10,1 | 126 | 362 |  |  | 14,7 |  | - 16 |
| **22** |  | 124 | 364 | 10 |  | 14,8 | 12 | - 17 |
| **21** | 10,2 | 122 | 366 |  |  | 14,9 |  | - 18 |
| **20** |  | 121 | 368 | 9 |  | 15,0 |  | - 19 |
| **19** | 10,3 | 120 | 370 |  |  | 15,1 | 11 |  |
| **18** |  | 119 | 372 |  |  |  |  | - 20 |
| **17** |  | 118 | 374 | 8 |  | 15,2 |  |  |
| **16** | 10,4 | 117 | 376 |  |  |  | 10 | - 21 |
| **15** |  | 116 | 377 |  |  | 15,3 |  |  |
| **14** |  | 115 | 378 |  |  |  |  | - 22 |
| **13** | 10,5 | 114 | 379 | 7 |  | 15,4 | 9 |  |
| **12** |  | 113 | 380 |  |  |  |  | - 23 |
| **11** |  | 112 | 381 |  |  | 15,5 |  |  |
| **10** | 10,6 | 111 | 382 |  |  |  | 8 | - 24 |
| **9** |  | 110 | 383 |  |  | 15,6 |  |  |
| **8** |  | 109 | 384 | 6 |  |  |  | - 25 |
| **7** |  | 108 | 385 |  |  | 15,7 | 7 |  |
| **6** | 10,7 | 107 | 386 |  |  |  |  | - 26 |
| **5** |  |  | 387 |  |  | 15,8 |  |  |
| **4** |  | 106 |  |  |  |  | 6 | - 27 |
| **3** |  |  | 388 |  |  | 15,9 |  |  |
| **2** | 10,8 | 105 |  | 5 |  |  |  |  |
| **1** |  |  | 389 |  |  | 16,0 | 5 | - 28 |

CHŁOPCY **15 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **1000 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | **s** | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** |  |  | 167 | 71 |  |  |  | 32 |
| **99** |  | 297 |  |  |  | 7,2 | 44 |  |
| **98** |  |  | 198 |  | 23 |  |  |  |
| **97** |  | 296 |  |  |  | 7,3 |  |  |
| **96** | 5,4 |  | 169 |  |  |  |  |  |
| **95** |  | 295 |  | 70 | 22 | 7,4 |  |  |
| **94** |  | 294 | 170 |  |  |  | 43 | 31 |
| **93** |  | 293 |  |  |  | 7,5 |  |  |
| **92** |  | 292 | 171 |  | 21 |  |  |  |
| **91** | 5,5 | 291 |  |  |  | 7,6 |  |  |
| **90** |  | 290 | 172 | 69 |  |  | 42 |  |
| **89** |  |  | 173 |  | 20 | 7,7 |  | 30 |
| **88** |  | 287 | 174 |  |  |  |  |  |
| **87** | 5,6 |  | 175 |  |  | 7,8 |  |  |
| **86** |  | 284 | 177 | 68 | 19 |  | 41 |  |
| **85** |  |  | 179 |  |  | 7,9 |  | 29 |
| **84** | 5,7 | 281 | 180 |  |  |  |  |  |
| **83** |  |  | 182 | 67 | 18 | 8,0 | 40 |  |
| **82** |  | 278 | 183 |  |  | 8,1 |  | 28 |
| **81** | 5,8 | 276 | 185 | 66 |  | 8,2 | 39 |  |
| **80** |  | 274 | 186 | 65 | 17 | 8,3 |  |  |
| **79** |  | 272 | 187 | 64 |  | 8,4 | 38 | 27 |
| **78** | 5,9 | 270 | 188 | 63 | 16 | 8,5 |  |  |
| **77** |  | 268 | 190 | 62 |  | 8,6 |  | 26 |
| **76** | 6,0 | 266 | 192 | 61 |  | 8,7 | 37 | 25 |
| **75** |  | 264 | 194 |  | 15 | 8,8 |  |  |
| **74** | 6,1 | 262 | 195 | 60 |  | 8,9 |  | 24 |
| **73** |  | 260 | 196 |  | 14 | 9,0 | 36 | 23 |
| **72** | 6,2 | 258 | 198 | 59 |  | 9,1 |  | 22 |
| **71** |  | 256 | 200 | 58 |  | 9,2 | 35 |  |
| **70** | 6,3 | 253 | 202 | 57 | 13 | 9,3 |  | 21 |
| **69** |  | 251 | 204 | 56 |  | 9,4 | 34 | 20 |
| **68** | 6,4 | 248 | 206 | 55 |  | 9,5 |  | 19 |
| **67** | 6,5 | 246 | 209 | 54 | 12 | 9,6 |  | 18 |
| **66** | 6,6 | 243 | 212 | 53 |  | 9,7 | 33 |  |
| **65** |  | 241 | 215 |  | 11 | 9,8 |  | 17 |
| **64** | 6,7 | 239 | 217 | 52 |  | 9,9 | 32 | 16 |
| **63** | 6,8 | 236 | 220 | 51 |  | 10,0 |  |  |
| **62** |  | 234 | 224 | 50 | 10 | 10,1 | 31 | 15 |
| **61** | 6,9 | 231 | 228 | 49 |  | 10,2 |  | 14 |
| **60** | 7,0 | 229 | 231 | 48 | 9 | 10,3 | 30 | 13 |
| **59** |  | 226 | 235 | 47 |  | 10,4 |  |  |
| **58** | 7,1 | 224 | 239 | 46 |  | 10,5 | 29 | 12 |
| **57** | 7,2 | 221 | 242 |  | 8 | 10,6 |  | 11 |
| **56** | 7,3 | 219 | 246 | 45 |  | 10,7 |  | 10 |
| **55** |  | 217 | 250 | 44 |  | 10,8 | 28 |  |
| **54** | 7,4 | 214 | 254 | 43 | 7 | 10,9 |  | 9 |
| **53** | 7,5 | 212 | 258 | 42 |  | 11,0 | 27 | 8 |
| **52** | 7,6 | 209 | 262 | 41 | 6 | 11,1 |  | 7 |
| **51** |  | 207 | 266 | 40 |  | 11,2 | 26 |  |
| **50** | 7,7 | 204 | 270 | 39 | 5 | 11,3 |  | 6 |
| **49** | 7,8 | 202 | 274 | 38 |  | 11,4 | 25 | 5 |
| **48** |  | 200 | 277 |  | 4 | 11,5 |  | 4 |
| **47** | 7,9 | 197 | 281 | 37 |  | 11,6 | 24 |  |
| **46** | 8,0 | 195 | 285 | 36 |  | 11,7 |  | 3 |
| **45** | 8,1 | 192 | 289 | 35 | 3 | 11,8 | 23 | 2 |
| **44** |  | 190 | 293 | 34 |  | 11,9 |  | 1 |
| **43** | 8,2 | 187 | 297 | 33 |  | 12,0 |  |  |
| **42** | 8,3 | 185 | 301 | 32 | 2 | 12,1 | 22 | 0 |
| **41** |  | 182 | 305 | 31 |  | 12,2 |  | - 1 |
| **40** | 8,4 | 180 | 309 |  |  | 12,3 | 21 | - 2 |
| **39** | 8,5 | 178 | 313 | 30 | 1 | 12,4 |  |  |
| **38** |  | 175 | 317 | 29 |  | 12,5 | 20 | - 3 |
| **37** | 8,6 | 173 | 321 | 28 |  | 12,6 |  | - 4 |
| **36** | 8,7 | 170 | 325 | 27 |  | 12,7 | 19 | - 5 |
| **35** | 8,8 | 168 | 329 | 26 |  | 12,8 |  |  |
| **34** |  | 165 | 333 | 25 |  | 12,9 |  | - 6 |
| **33** | 8,9 | 163 | 337 | 24 |  | 13,0 | 18 | - 7 |
| **32** | 9,0 | 160 | 341 | 23 |  | 13,1 |  | - 8 |
| **31** |  | 158 | 344 |  |  | 13,2 | 17 |  |
| **30** | 9,1 | 156 | 346 | 22 |  | 13,3 |  | - 9 |
| **29** | 9,2 | 154 | 349 | 21 |  | 13,4 | 16 | - 10 |
| **28** |  | 152 | 351 | 20 |  | 13,5 |  | - 11 |
| **27** | 9,3 | 150 | 354 | 19 |  | 13,6 | 15 | - 12 |
| **26** | 9,4 | 148 | 356 | 18 |  | 13,7 |  |  |
| **25** | 9,5 | 146 | 358 | 17 |  | 13,8 | 14 | - 13 |
| **24** | 9,6 | 144 | 360 | 16 |  | 13,9 |  | - 14 |
| **23** | 9,7 | 142 | 362 |  |  | 14,0 |  | - 15 |
| **22** | 9,8 | 140 | 364 | 15 |  | 14,1 | 13 |  |
| **21** | 9,9 | 138 | 366 | 14 |  | 14,2 |  | - 16 |
| **20** |  | 136 | 368 | 13 |  | 14,3 | 12 | - 17 |
| **19** | 10,0 | 134 | 370 |  |  | 14,4 |  | - 18 |
| **18** |  | 133 | 372 | 12 |  | 14,5 |  |  |
| **17** |  | 132 | 374 |  |  | 14,6 | 11 | - 19 |
| **16** | 10,1 | 131 | 376 |  |  |  |  | - 20 |
| **15** |  | 130 | 377 | 11 |  | 14,7 |  |  |
| **14** |  | 129 | 378 |  |  |  | 10 | - 21 |
| **13** | 10,2 | 128 | 379 |  |  | 14,8 |  |  |
| **12** |  | 127 | 380 |  |  |  |  | - 22 |
| **11** |  | 126 | 381 | 10 |  | 14,9 | 9 |  |
| **10** | 10,3 | 125 | 382 |  |  |  |  | - 23 |
| **9** |  | 124 | 383 |  |  | 15,0 |  |  |
| **8** |  | 123 | 384 |  |  |  | 8 | - 24 |
| **7** | 10,4 | 122 | 385 |  |  | 15,1 |  |  |
| **6** |  | 121 | 386 | 9 |  |  |  | - 25 |
| **5** |  |  | 387 |  |  | 15,2 | 7 |  |
| **4** | 10,5 | 120 |  |  |  |  |  | - 26 |
| **3** |  |  | 388 |  |  | 15,3 |  |  |
| **2** |  | 119 |  |  |  |  | 6 | - 27 |
| **1** | 10,6 |  | 389 |  |  | 15,4 |  |  |

CHŁOPCY **16 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **1000 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | **s** | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** |  | 304 |  |  |  | 7,0 |  | 34 |
| **99** |  |  | 154 |  |  |  | 45 |  |
| **98** |  | 303 |  | 75 | 22 | 7,1 |  |  |
| **97** | 5,4 |  |  |  |  |  |  |  |
| **96** |  | 302 |  |  |  | 7,2 |  |  |
| **95** |  |  |  |  | 21 |  |  |  |
| **94** |  | 301 | 155 |  |  | 7,3 | 44 | 33 |
| **93** |  | 300 |  | 74 |  |  |  |  |
| **92** | 5,5 | 299 |  |  | 20 | 7,4 |  |  |
| **91** |  | 298 |  |  |  |  |  |  |
| **90** |  | 297 | 156 |  |  | 7,5 | 43 |  |
| **89** |  | 296 |  | 73 | 19 |  |  | 32 |
| **88** | 5,6 | 295 |  |  |  | 7,6 |  |  |
| **87** |  |  | 157 |  |  |  | 42 |  |
| **86** |  | 292 |  | 72 | 18 | 7,7 |  |  |
| **85** | 5,7 |  | 158 |  |  | 7,8 |  | 31 |
| **84** |  | 289 |  |  |  | 7,9 | 41 |  |
| **83** |  |  | 159 | 71 | 17 | 8,0 |  |  |
| **82** | 5,8 | 286 |  |  |  | 8,1 |  | 30 |
| **81** |  |  | 160 | 70 |  | 8,2 | 40 |  |
| **80** | 5,9 | 283 | 161 |  | 16 | 8,3 |  | 29 |
| **79** |  |  | 162 | 69 |  | 8,4 | 39 |  |
| **78** | 6,0 | 280 | 163 | 68 |  | 8,5 |  | 28 |
| **77** |  | 278 | 164 | 67 | 15 | 8,6 | 38 | 27 |
| **76** | 6,1 | 276 | 165 | 66 |  | 8,7 |  | 26 |
| **75** |  | 274 | 166 | 65 |  | 8,8 | 37 |  |
| **74** | 6,2 | 271 | 168 | 64 | 14 | 8,9 |  | 25 |
| **73** |  | 269 | 170 | 63 |  | 9,0 | 36 | 24 |
| **72** | 6,3 | 266 | 172 | 62 |  | 9,1 |  | 23 |
| **71** |  | 264 | 174 | 61 | 13 | 9,2 |  |  |
| **70** | 6,4 | 261 | 176 |  |  | 9,3 | 35 | 22 |
| **69** |  | 259 | 178 | 60 |  | 9,4 |  | 21 |
| **68** | 6,5 | 256 | 180 | 59 | 12 | 9,5 | 34 |  |
| **67** |  | 254 | 183 | 58 |  | 9,6 |  | 20 |
| **66** | 6,6 | 252 | 187 | 57 |  | 9,7 | 33 | 19 |
| **65** |  | 249 | 190 | 56 | 11 | 9,8 |  |  |
| **64** | 6,7 | 247 | 194 | 55 |  | 9,9 | 32 | 18 |
| **63** |  | 244 | 197 | 54 |  | 10,0 |  | 17 |
| **62** | 6,8 | 242 | 201 |  | 10 | 10,1 | 31 |  |
| **61** | 6,9 | 239 | 204 | 53 |  | 10,2 |  | 16 |
| **60** | 7,0 | 237 | 208 | 52 |  | 10,3 |  | 15 |
| **59** |  | 234 | 212 | 51 | 9 | 10,4 | 30 | 14 |
| **58** | 7,1 | 232 | 215 | 50 |  |  |  | 13 |
| **57** |  | 230 | 219 | 49 |  | 10,5 | 29 |  |
| **56** | 7,2 | 227 | 222 | 48 | 8 | 10,6 |  | 12 |
| **55** |  | 225 | 226 | 47 |  | 10,7 | 28 | 11 |
| **54** | 7,3 | 222 | 229 |  |  | 10,8 |  | 10 |
| **53** | 7,4 | 220 | 233 | 46 | 7 | 10,9 | 27 | 9 |
| **52** | 7,5 | 217 | 236 | 45 |  | 11,0 |  |  |
| **51** |  | 215 | 240 | 44 | 6 | 11,1 | 26 | 8 |
| **50** | 7,6 | 212 | 243 | 43 |  | 11,2 |  | 7 |
| **49** | 7,7 | 210 | 247 | 42 | 5 | 11,3 | 25 | 6 |
| **48** |  | 208 | 250 | 41 |  | 11,4 |  |  |
| **47** | 7,8 | 205 | 254 | 40 |  | 11,5 | 24 | 5 |
| **46** | 7,9 | 203 | 257 | 39 | 4 | 11,6 |  | 4 |
| **45** |  | 200 | 261 |  |  | 11,7 | 23 | 3 |
| **44** | 8,0 | 198 | 264 | 38 |  | 11,8 |  |  |
| **43** |  | 196 | 268 | 37 | 3 | 11,9 | 22 | 2 |
| **42** | 8,1 | 193 | 271 | 36 |  | 12,0 |  | 1 |
| **41** | 8,2 | 191 | 275 | 35 |  | 12,1 | 21 | 0 |
| **40** |  | 188 | 278 | 34 | 2 | 12,2 |  |  |
| **39** | 8,3 | 186 | 282 | 33 |  | 12,3 | 20 | - 1 |
| **38** | 8,4 | 184 | 285 | 32 |  | 12,4 |  | - 2 |
| **37** |  | 181 | 289 |  | 1 | 12,5 | 19 | - 3 |
| **36** | 8,5 | 179 | 293 | 31 |  | 12,6 |  |  |
| **35** | 8,6 | 176 | 296 | 30 |  | 12,7 | 18 | - 4 |
| **34** |  | 174 | 300 | 29 |  | 12,8 |  | - 5 |
| **33** | 8,7 | 172 | 303 | 28 |  | 12,9 |  | - 6 |
| **32** | 8,8 | 169 | 307 | 27 |  | 13,0 | 17 |  |
| **31** | 8,9 | 167 | 310 | 26 |  | 13,1 |  | - 7 |
| **30** | 9,0 | 164 | 314 | 25 |  | 13,2 | 16 | - 8 |
| **29** | 9,1 | 162 | 317 |  |  | 13,3 |  | - 9 |
| **28** | 9,2 | 160 | 321 | 24 |  | 13,4 | 15 | - 10 |
| **27** | 9,3 | 157 | 324 | 23 |  | 13,5 |  |  |
| **26** | 9,4 | 155 | 328 | 22 |  | 13,6 | 14 | - 11 |
| **25** | 9,5 | 152 | 331 | 21 |  | 13,7 |  | - 12 |
| **24** | 9,6 | 150 | 335 | 20 |  | 13,8 | 13 | - 13 |
| **23** | 9,7 | 148 | 338 | 19 |  | 13,9 |  |  |
| **22** |  | 146 | 342 | 18 |  | 14,0 | 12 | - 14 |
| **21** | 9,8 | 144 | 245 | 17 |  | 14,1 |  | - 15 |
| **20** |  | 142 | 349 |  |  | 14,2 |  | - 16 |
| **19** | 9,9 | 140 | 352 | 16 |  | 14,3 | 11 | - 17 |
| **18** |  | 139 | 356 |  |  | 14,4 |  |  |
| **17** |  | 138 | 359 |  |  | 14,5 |  | - 18 |
| **16** | 10,0 | 137 | 363 | 15 |  | 14,6 | 10 | - 19 |
| **15** |  | 136 | 367 |  |  | 14,7 |  |  |
| **14** |  | 135 | 370 |  |  | 14,8 |  | - 20 |
| **13** | 10,1 | 134 | 374 |  |  | 14,9 | 9 |  |
| **12** |  | 133 | 376 | 14 |  | 15,0 |  | - 21 |
| **11** |  | 132 | 378 |  |  | 15,1 |  |  |
| **10** | 10,2 | 131 | 380 |  |  | 15,2 |  | - 22 |
| **9** |  | 130 | 382 |  |  | 15,3 | 8 |  |
| **8** |  | 129 | 384 |  |  | 15,4 |  | - 23 |
| **7** | 10,3 | 128 | 386 | 13 |  | 15,5 |  |  |
| **6** |  | 127 | 388 |  |  | 15,6 |  | - 24 |
| **5** |  |  | 390 |  |  | 15,7 | 7 |  |
| **4** | 10,4 | 126 | 392 |  |  | 15,8 |  | - 25 |
| **3** |  |  | 394 |  |  | 15,9 |  |  |
| **2** |  | 125 | 396 |  |  |  |  | - 26 |
| **1** | 10,5 |  | 398 | 12 |  | 16,0 | 6 |  |

CHŁOPCY **17 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **1000 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | **s** | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** |  |  |  |  |  |  |  | 35 |
| **99** | 5,3 | 313 | 153 |  |  | 7,0 | 45 |  |
| **98** |  |  |  | 77 | 24 |  |  |  |
| **97** |  | 312 |  |  |  | 7,1 |  |  |
| **96** |  | 311 |  |  |  |  |  |  |
| **95** |  | 310 |  |  | 23 | 7,2 |  |  |
| **94** |  | 309 | 154 |  |  |  | 44 | 34 |
| **93** | 5,4 | 308 |  | 76 |  | 7,3 |  |  |
| **92** |  | 307 |  |  | 22 |  |  |  |
| **91** |  | 306 |  |  |  | 7,4 |  |  |
| **90** |  | 305 | 155 |  |  |  | 43 |  |
| **89** |  |  |  | 75 | 21 | 7,5 |  | 33 |
| **88** | 5,5 | 302 |  |  |  |  |  |  |
| **87** |  |  | 156 |  |  | 7,6 |  |  |
| **86** |  | 299 |  | 74 | 20 |  | 42 |  |
| **85** |  |  | 157 |  |  | 7,7 |  | 32 |
| **84** | 5,6 | 296 |  |  |  |  |  |  |
| **83** |  |  | 158 | 73 | 19 | 7,8 |  |  |
| **82** |  | 293 |  |  |  | 7,9 | 41 | 31 |
| **81** | 5,7 |  | 159 | 72 |  | 8,0 |  |  |
| **80** |  | 290 | 160 |  | 18 | 8,1 |  | 30 |
| **79** | 5,8 | 288 | 161 | 71 |  | 8,2 | 40 |  |
| **78** |  | 286 | 162 | 70 |  | 8,3 |  | 29 |
| **77** | 5,9 | 284 | 163 |  | 17 | 8,4 | 39 | 28 |
| **76** |  | 281 | 164 | 69 |  | 8,5 |  | 27 |
| **75** | 6,0 | 279 | 165 | 68 |  | 8,6 | 38 |  |
| **74** |  | 276 | 167 | 67 | 16 | 8,7 |  | 26 |
| **73** | 6,1 | 274 | 169 | 66 |  | 8,8 | 37 | 25 |
| **72** |  | 272 | 171 | 65 |  | 8,9 |  | 24 |
| **71** | 6,2 | 269 | 173 | 64 | 15 | 9,0 | 36 |  |
| **70** |  | 267 | 174 | 63 |  | 9,1 |  | 23 |
| **69** | 6,3 | 265 | 175 |  | 14 | 9,2 | 35 | 22 |
| **68** |  | 262 | 177 | 62 |  | 9,3 |  |  |
| **67** | 6,4 | 260 | 181 | 61 |  | 9,4 | 34 | 21 |
| **66** | 6,5 | 257 | 184 | 60 | 13 | 9,5 |  | 20 |
| **65** |  | 255 | 187 | 59 |  | 9,6 | 33 |  |
| **64** | 6,6 | 253 | 191 | 58 | 12 | 9,7 |  | 19 |
| **63** | 6,7 | 250 | 194 | 57 |  | 9,8 | 32 | 18 |
| **62** |  | 248 | 197 | 56 |  | 9,9 |  | 17 |
| **61** | 6,8 | 246 | 201 |  | 11 | 10,0 | 31 | 16 |
| **60** | 6,9 | 243 | 204 | 55 |  | 10,1 |  |  |
| **59** |  | 241 | 208 | 54 | 10 | 10,2 | 30 | 15 |
| **58** | 7,0 | 239 | 211 | 53 |  | 10,3 |  | 14 |
| **57** |  | 236 | 214 | 52 |  | 10,4 | 29 |  |
| **56** | 7,1 | 234 | 218 | 51 | 9 | 10,5 |  | 13 |
| **55** |  | 231 | 221 |  |  | 10,6 |  | 12 |
| **54** | 7,2 | 229 | 224 | 50 | 8 | 10,7 | 28 | 11 |
| **53** | 7,3 | 226 | 228 | 49 |  | 10,8 |  |  |
| **52** |  | 224 | 231 | 48 | 7 | 10,9 | 27 | 10 |
| **51** | 7,4 | 222 | 234 | 47 |  | 11,0 |  | 9 |
| **50** | 7,5 | 220 | 238 | 46 | 6 | 11,1 | 26 | 8 |
| **49** |  | 217 | 241 | 45 |  | 11,2 | 25 |  |
| **48** | 7,6 | 215 | 244 | 44 | 5 | 11,3 |  | 7 |
| **47** | 7,7 | 212 | 248 |  |  | 11,4 | 24 | 6 |
| **46** |  | 210 | 251 | 43 | 4 | 11,5 |  |  |
| **45** | 7,8 | 207 | 254 | 42 |  | 11,6 | 23 | 5 |
| **44** |  | 203 | 258 | 41 |  | 11,7 |  | 4 |
| **43** | 7,9 | 201 | 261 | 40 | 3 | 11,8 | 22 | 3 |
| **42** |  | 198 | 264 | 39 |  | 11,9 |  |  |
| **41** | 8,0 | 196 | 268 | 38 | 2 | 12,0 |  | 2 |
| **40** | 8,1 | 194 | 271 |  |  | 12,2 | 21 | 1 |
| **39** |  | 191 | 274 | 37 |  | 12,3 |  | 0 |
| **38** | 8,2 | 188 | 278 | 36 | 1 | 12,4 | 20 |  |
| **37** | 8,3 | 186 | 281 | 35 |  | 12,5 |  | -1 |
| **36** |  | 184 | 284 | 34 |  | 12,6 | 19 | -2 |
| **35** | 8,4 | 182 | 288 | 33 |  | 12,7 |  |  |
| **34** | 8,5 | 179 | 291 |  |  | 12,8 | 18 | -3 |
| **33** |  | 177 | 294 | 32 |  | 12,9 |  | -4 |
| **32** | 8,6 | 175 | 298 | 31 |  | 13,0 | 17 | -5 |
| **31** | 8,7 | `172 | 301 | 30 |  | 13,1 |  |  |
| **30** | 8,8 | 170 | 304 | 29 |  | 13,2 |  | -6 |
| **29** | 8,9 | 168 | 308 | 28 |  | 13,3 | 16 | -7 |
| **28** | 9,0 | 166 | 311 | 27 |  | 13,4 |  | -8 |
| **27** | 9,1 | 164 | 314 | 26 |  | 13,5 | 15 |  |
| **26** | 9,2 | 162 | 318 |  |  | 13,6 |  | -9 |
| **25** | 9,3 | 160 | 321 | 25 |  | 13,7 | 14 | -10 |
| **24** | 9,4 | 158 | 324 | 24 |  | 13,8 |  |  |
| **23** | 9,5 | 156 | 328 | 23 |  | 13,9 | 13 | -11 |
| **22** |  | 154 | 331 | 22 |  | 14,0 |  | -12 |
| **21** | 9,6 | 152 | 335 | 21 |  | 14,1 | 12 | -13 |
| **20** |  | 150 | 338 | 20 |  | 14,2 |  |  |
| **19** | 9,7 | 148 | 341 |  |  | 14,3 |  | -14 |
| **18** |  | 146 | 345 | 19 |  | 14,4 | 11 | -15 |
| **17** |  | 145 | 348 |  |  | 14,5 |  | -16 |
| **16** | 9,8 | 144 | 351 |  |  | 14,6 |  |  |
| **15** |  | 143 | 355 | 18 |  | 14,7 | 10 | -17 |
| **14** |  | 142 | 358 |  |  |  |  | -18 |
| **13** | 9,9 | 141 | 361 |  |  | 14,8 |  |  |
| **12** |  | 140 | 365 | 17 |  |  | 9 | -19 |
| **11** |  | 139 | 368 |  |  | 14,9 |  |  |
| **10** | 10,0 | 138 | 371 |  |  |  |  | -20 |
| **9** |  | 137 | 375 |  |  | 15,0 | 8 |  |
| **8** |  | 136 | 378 | 16 |  |  |  | -21 |
| **7** | 10,1 | 135 | 381 |  |  | 15,1 |  |  |
| **6** |  | 134 | 385 |  |  |  |  | -22 |
| **5** |  |  | 388 |  |  | 15,2 | 7 |  |
| **4** | 10,2 | 133 | 391 |  |  |  |  | -23 |
| **3** |  |  | 395 |  |  | 15,3 |  |  |
| **2** |  | 132 | 398 | 15 |  |  |  | -24 |
| **1** | 10,3 |  | 401 |  |  | 15,4 | 6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

CHŁOPCY **18 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **1000 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | **s** | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** | 5,2 | 315 | 152 | 81 | 25 |  |  | 35 |
| **99** |  |  |  |  |  | 7,0 | 44 |  |
| **98** |  | 314 |  |  |  |  |  |  |
| **97** |  |  |  |  | 24 | 7,1 |  |  |
| **96** |  | 313 |  |  |  |  |  |  |
| **95** |  | 312 | 153 |  |  | 7,2 |  |  |
| **94** | 5,3 | 311 |  | 80 | 23 |  | 43 | 34 |
| **93** |  | 310 |  |  |  | 7,3 |  |  |
| **92** |  | 309 |  |  |  |  |  |  |
| **91** |  | 308 | 154 |  | 22 | 7,4 |  |  |
| **90** |  | 307 |  |  |  |  | 42 |  |
| **89** | 5,4 |  |  | 79 |  | 7,5 |  | 33 |
| **88** |  | 304 | 155 |  | 21 |  |  |  |
| **87** |  |  |  |  |  | 7,6 |  |  |
| **86** |  | 301 | 156 |  |  |  | 41 |  |
| **85** | 5,5 |  |  | 78 | 20 | 7,7 |  | 32 |
| **84** |  | 298 | 157 |  |  |  |  |  |
| **83** |  |  |  |  |  | 7,8 | 40 |  |
| **82** | 5,6 | 295 | 158 | 77 | 19 |  |  | 31 |
| **81** |  | 293 | 159 |  |  | 7,9 | 39 |  |
| **80** | 5,7 | 291 | 160 | 76 |  | 8,0 |  | 30 |
| **79** |  | 288 | 161 | 75 | 18 | 8,1 | 38 |  |
| **78** | 5,8 | 286 | 162 | 74 |  | 8,2 |  | 29 |
| **77** |  | 283 | 163 | 73 |  | 8,3 | 37 | 28 |
| **76** | 5,9 | 281 | 164 | 72 | 17 | 8,4 |  |  |
| **75** |  | 279 | 165 | 71 |  | 8,5 | 36 | 27 |
| **74** | 6,0 | 277 | 166 | 70 | 16 | 8,6 |  | 26 |
| **73** |  | 275 | 168 | 69 |  | 8,7 | 35 | 25 |
| **72** | 6,1 | 272 | 170 | 68 |  | 8,8 |  |  |
| **71** | 6,2 | 270 | 172 |  | 15 | 8,9 | 34 | 24 |
| **70** |  | 268 | 174 | 67 |  | 9,0 |  | 23 |
| **69** | 6,3 | 266 | 177 | 66 | 14 | 9,1 |  |  |
| **68** |  | 263 | 180 | 65 |  | 9,2 | 33 | 22 |
| **67** | 6,4 | 261 | 182 | 64 |  | 9,3 |  | 21 |
| **66** |  | 259 | 184 | 63 | 13 | 9,4 | 32 | 20 |
| **65** | 6,5 | 257 | 187 | 62 |  | 9,5 |  | 19 |
| **64** |  | 255 | 190 | 61 | 12 | 9,6 |  |  |
| **63** | 6,6 | 252 | 193 | 60 |  | 9,7 | 31 | 18 |
| **62** | 6,7 | 250 | 196 | 59 |  | 9,8 |  | 17 |
| **61** |  | 248 | 199 | 58 | 11 | 9,9 |  | 16 |
| **60** | 6,8 | 246 | 202 | 57 |  | 10,0 | 30 |  |
| **59** |  | 243 | 205 | 56 | 10 | 10,1 |  | 15 |
| **58** | 6,9 | 241 | 209 |  |  | 10,2 |  | 14 |
| **57** |  | 239 | 212 | 55 |  | 10,3 | 29 | 13 |
| **56** | 7,0 | 236 | 215 | 54 | 9 | 10,4 |  |  |
| **55** |  | 234 | 218 | 53 |  | 10,5 | 28 | 12 |
| **54** | 7,1 | 232 | 221 | 52 | 8 | 10,6 |  | 11 |
| **53** | 7,2 | 230 | 224 | 51 |  | 10,7 | 27 | 10 |
| **52** |  | 227 | 228 | 50 | 7 | 10,8 |  |  |
| **51** | 7,3 | 225 | 231 | 49 |  | 10,9 | 26 | 9 |
| **50** | 7,4 | 223 | 234 | 48 | 6 | 11,0 |  | 8 |
| **49** | 7,5 | 221 | 237 | 47 |  | 11,1 | 25 | 7 |
| **48** |  | 218 | 240 | 46 | 5 | 11,2 |  |  |
| **47** | 7,6 | 216 | 243 | 45 |  | 11,3 | 24 | 6 |
| **46** |  | 214 | 246 | 44 | 4 | 11,4 |  | 5 |
| **45** | 7,7 | 211 | 250 |  |  | 11,5 | 23 | 4 |
| **44** |  | 209 | 253 | 43 |  | 11,6 |  |  |
| **43** | 7,8 | 207 | 256 | 42 | 3 | 11,7 | 22 | 3 |
| **42** | 7,9 | 205 | 259 | 41 |  | 11,8 |  | 2 |
| **41** |  | 200 | 262 | 40 |  | 11,9 | 21 |  |
| **40** | 8,0 | 198 | 265 | 39 | 2 | 12,0 |  | 1 |
| **39** |  | 196 | 268 | 38 |  | 12,1 |  | 0 |
| **38** | 8,1 | 194 | 272 | 37 |  | 12,2 | 20 |  |
| **37** |  | 192 | 275 | 36 | 1 | 12,3 |  | -1 |
| **36** | 8,2 | 190 | 278 | 35 |  | 12,4 |  |  |
| **35** | 8, | 188 | 281 | 34 |  | 12,5 | 19 | -2 |
| **34** |  | 186 | 284 | 33 |  | 12,6 |  | -3 |
| **33** | 8,4 | 183 | 287 | 32 |  | 12,7 |  | -4 |
| **32** | 8,5 | 181 | 290 |  |  | 12,8 | 18 |  |
| **31** |  | 179 | 294 | 31 |  | 12,9 |  | -5 |
| **30** | 8,6 | 176 | 297 | 30 |  | 13,0 |  | -6 |
| **29** | 8,7 | 174 | 300 | 29 |  | 13,1 | 17 | -7 |
| **28** |  | 172 | 303 | 28 |  | 13,2 |  |  |
| **27** | 8,8 | 170 | 306 | 27 |  | 13,3 |  | -8 |
| **26** | 8,9 | 168 | 309 | 26 |  | 13,4 | 16 | -9 |
| **25** |  | 165 | 313 | 25 |  | 13,5 |  | -10 |
| **24** | 9,0 | 160 | 316 | 24 |  | 13,6 |  |  |
| **23** | 9,1 | 158 | 319 | 23 |  | 13,7 | 15 | -11 |
| **22** |  | 156 | 322 | 22 |  | 13,8 |  | -12 |
| **21** | 9,2 | 154 | 325 | 21 |  | 13,9 |  |  |
| **20** |  | 152 | 328 |  |  | 14,0 | 14 | -13 |
| **19** | 9,3 | 150 | 331 | 20 |  | 14,1 |  | -14 |
| **18** |  | 148 | 335 |  |  |  |  | -15 |
| **17** | 9,4 | 147 | 338 |  |  | 14,2 | 13 |  |
| **16** |  | 146 | 341 | 19 |  |  |  | -16 |
| **15** | 9,5 | 145 | 344 |  |  | 14,3 |  | -17 |
| **14** |  | 144 | 347 |  |  |  | 12 |  |
| **13** |  | 143 | 350 |  |  | 14,4 |  | -18 |
| **12** | 9,6 | 142 | 353 | 18 |  |  |  |  |
| **11** |  | 141 | 357 |  |  | 14,5 | 11 | -19 |
| **10** |  | 140 | 360 |  |  |  |  |  |
| **9** | 9,7 | 139 | 363 |  |  | 14,6 |  | -20 |
| **8** |  | 138 | 366 |  |  |  | 10 |  |
| **7** |  | 137 | 369 | 17 |  | 14,7 |  | -21 |
| **6** | 9,8 | 136 | 372 |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  | 375 |  |  | 14,8 | 9 | -22 |
| **4** |  | 135 | 379 |  |  |  |  |  |
| **3** | 9,9 |  | 382 |  |  | 14,9 |  | -23 |
| **2** |  | 134 | 385 |  |  |  | 8 |  |
| **1** |  |  | 388 | 16 |  | 15,0 |  | -24 |

CHŁOPCY **19 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na**  **50 m** | **Skok w dal**  **z miejsca** | **Bieg na**  **1000 m** | **Siła**  **dłoni** | **Zwis na ugiętych**  **rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady**  **z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | **s** | kG | s | s | liczba | cm |
| **100** |  | 316 |  |  |  | 7,0 |  | 35 |
| **99** | 5,1 |  |  |  | 25 |  | 44 |  |
| **98** |  | 315 | 152 |  |  | 7,1 |  |  |
| **97** |  |  |  |  |  |  |  | 34 |
| **96** |  | 314 |  | 81 | 24 | 7,2 |  |  |
| **95** |  | 313 |  |  |  |  |  |  |
| **94** |  | 312 |  |  |  | 7,3 | 43 | 33 |
| **93** | 5,2 | 311 | 153 |  | 23 |  |  |  |
| **92** |  | 310 |  |  |  | 7,4 |  |  |
| **91** |  | 309 |  | 80 |  |  |  | 32 |
| **90** |  | 308 |  |  | 22 | 7,5 | 42 |  |
| **89** |  | 307 | 154 |  |  |  |  |  |
| **88** | 5,3 |  |  |  |  | 7,6 |  | 31 |
| **87** |  | 304 |  | 79 | 21 |  |  |  |
| **86** |  |  | 155 |  |  | 7,7 | 41 |  |
| **85** |  | 301 |  |  |  |  |  | 30 |
| **84** | 5,4 |  | 156 | 78 | 20 | 7,8 |  |  |
| **83** |  | 298 |  |  |  |  | 40 | 29 |
| **82** |  | 296 | 157 | 77 |  | 7,9 |  |  |
| **81** | 5,5 | 294 |  |  | 19 | 8,0 | 39 | 28 |
| **80** |  | 292 | 158 | 76 |  | 8,1 |  |  |
| **79** | 5,6 | 290 | 159 |  |  | 8,2 | 38 | 27 |
| **78** |  | 288 | 160 | 75 | 18 | 8,3 |  |  |
| **77** | 5,7 | 285 | 161 | 74 |  | 8,4 | 37 | 26 |
| **76** |  | 283 | 162 | 73 | 17 | 8,5 |  |  |
| **75** | 5,8 | 281 | 164 | 72 |  | 8,6 | 36 | 25 |
| **74** | 5,9 | 278 | 166 | 71 |  | 8,7 |  |  |
| **73** |  | 276 | 168 |  | 16 | 8,8 |  | 24 |
| **72** | 6,0 | 274 | 170 | 70 |  | 8.9 | 35 |  |
| **71** | 6,1 | 271 | 172 | 69 | 15 | 9.0 |  | 23 |
| **70** |  | 269 | 174 | 68 |  | 9.1 | 34 |  |
| **69** | 6,2 | 267 | 177 | 67 |  | 9.2 |  | 22 |
| **68** | 6,3 | 264 | 180 | 66 | 14 | 9.3 |  | 21 |
| **67** |  | 262 | 183 | 65 |  | 9.4 | 33 | 20 |
| **66** | 6,4 | 260 | 186 |  | 13 | 9.5 |  |  |
| **65** | 6,5 | 258 | 189 | 64 |  | 9.6 | 32 | 19 |
| **64** |  | 255 | 192 | 63 |  | 9.7 |  | 18 |
| **63** | 6,6 | 253 | 195 | 62 | 12 |  |  | 17 |
| **62** | 6,7 | 251 | 198 | 61 |  | 9,8 | 31 |  |
| **61** |  | 248 | 200 | 60 | 11 | 9,9 |  | 16 |
| **60** | 6,8 | 246 | 203 | 59 |  | 10,0 | 30 | 15 |
| **59** | 6,9 | 244 | 206 | 58 |  | 10,1 |  |  |
| **58** |  | 241 | 209 |  | 10 | 10,2 |  | 14 |
| **57** | 7,0 | 239 | 212 | 57 |  | 10,3 | 29 | 13 |
| **56** |  | 237 | 215 | 56 | 9 | 10,4 |  | 12 |
| **55** | 7,1 | 234 | 218 | 55 |  | 10,5 | 28 |  |
| **54** |  | 232 | 221 | 54 |  | 10,6 |  | 11 |
| **53** | 7,2 | 230 | 224 | 53 | 8 | 10,7 | 27 | 10 |
| **52** |  | 228 | 227 | 52 |  | 10,8 |  | 9 |
| **51** | 7,3 | 225 | 230 | 51 | 7 | 10,9 |  |  |
| **50** | 7,4 | 223 | 233 | 50 | 7 | 11,0 | 26 | 8 |
| **49** | 7,5 | 221 | 235 | 49 |  | 11,1 |  | 7 |
| **48** |  | 218 | 238 | 48 | 6 | 11,2 | 25 | 6 |
| **47** | 7,6 | 216 | 241 | 47 |  | 11,3 |  |  |
| **46** | 7,7 | 214 | 244 | 46 | 5 | 11,4 | 24 | 5 |
| **45** |  | 211 | 247 | 45 |  | 11,5 |  | 4 |
| **44** | 7,8 | 209 | 250 | 44 | 4 | 11,6 | 23 |  |
| **43** |  | 207 | 253 | 43 |  | 11,7 |  | 3 |
| **42** | 7,9 | 204 | 256 | 42 |  | 11,8 | 22 | 2 |
| **41** | 8,0 | 202 | 259 | 41 | 3 | 11,9 |  | 1 |
| **40** |  | 200 | 262 | 40 |  | 12,0 |  |  |
| **39** | 8,1 | 198 | 265 |  |  | 12,1 | 21 | 0 |
| **38** | 8,2 | 195 | 268 | 39 | 2 | 12,2 |  | - 1 |
| **37** |  | 193 | 271 | 38 |  | 12,3 | 20 |  |
| **36** | 8,3 | 191 | 273 | 37 |  | 12,4 |  | - 2 |
| **35** | 8,4 | 188 | 276 | 36 | 1 | 12,5 |  | - 3 |
| **34** |  | 186 | 279 | 35 |  | 12,6 | 19 | - 4 |
| **33** | 8,5 | 184 | 282 | 34 |  | 12,7 |  |  |
| **32** | 8,6 | 181 | 285 | 33 |  | 12,8 | 18 | - 5 |
| **31** |  | 179 | 288 | 32 |  | 12,9 |  | - 6 |
| **30** | 8,7 | 177 | 291 | 31 |  | 13,0 |  | - 7 |
| **29** |  | 174 | 294 |  |  | 13,1 | 17 |  |
| **28** | 8,8 | 172 | 297 | 30 |  | 13,2 |  | - 8 |
| **27** | 8,9 | 170 | 300 | 29 |  | 13,3 | 16 | - 9 |
| **26** |  | 167 | 304 | 28 |  | 13,4 |  | - 10 |
| **25** | 9,0 | 165 | 308 | 27 |  | 13,5 |  |  |
| **24** | 9,1 | 163 | 311 | 26 |  | 13,6 | 15 | - 11 |
| **23** |  | 161 | 315 | 25 |  | 13,7 |  | - 12 |
| **22** | 9,2 | 158 | 318 | 24 |  | 13,8 | 14 |  |
| **21** | 9,3 | 156 | 322 | 23 |  | 13,9 |  | - 13 |
| **20** |  | 154 | 326 |  |  |  | 13 | - 14 |
| **19** | 9,4 | 152 | 329 | 22 |  | 14,0 |  | - 15 |
| **18** |  | 150 | 332 |  |  |  |  |  |
| **17** | 9,5 | 148 | 336 | 21 |  | 14,1 | 12 | - 16 |
| **16** |  | 147 | 339 |  |  |  |  |  |
| **15** |  | 146 | 342 | 20 |  | 14,2 |  | - 17 |
| **14** | 9,6 | 145 | 345 |  |  |  | 11 |  |
| **13** |  | 144 | 348 | 19 |  | 14,3 |  | - 18 |
| **12** |  | 143 | 351 |  |  |  |  |  |
| **11** | 9,7 | 142 | 355 | 18 |  | 14,4 | 10 | - 19 |
| **10** |  | 141 | 358 |  |  |  |  |  |
| **9** |  | 140 | 361 | 17 |  | 14,5 |  | - 20 |
| **8** | 9,8 | 139 | 364 |  |  |  | 9 |  |
| **7** |  | 138 | 367 | 16 |  | 14,6 |  | - 21 |
| **6** |  | 137 | 370 |  |  |  |  |  |
| **5** |  | 136 | 373 |  |  | 14,7 | 8 | - 22 |
| **4** | 9,9 | 135 | 377 | 15 |  |  |  |  |
| **3** |  | 134 | 379 |  |  | 14,8 |  | - 23 |
| **2** |  | 133 | 383 |  |  |  | 7 |  |
| **1** |  | 132 | 386 | 14 |  | 14,9 |  | - 24 |

Opracowanie

*Jakub Michalczuk*