Lekkoatletyka – klasa IV 2019 – 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bieg na 60 metrów ( sekundy ) | | |
| Chłopcy | Ocena | Dziewczęta |
| 10,0 i poniżej | Celująca | 10,2 i poniżej |
| 10,01 – 10,20 | Bardzo dobra | 10,21 – 10,40 |
| 10,21 – 10,50 | Dobra | 10,41 – 10,70 |
| 10,51 – 10,90 | Dostateczna | 10,71 – 11,10 |
| 10,91 – 13,00 | Dopuszczająca | 11,11 – 13,20 |
| Skok w dal ( metry ) | | |
| Chłopcy | Ocena | Dziewczęta |
| 3,30 i powyżej | Celująca | 3,20 i powyżej |
| 3,29 – 3,10 | Bardzo dobra | 3,19 – 3,00 |
| 3,09 – 2,90 | dobra | 2,99 – 2,80 |
| 2,89 – 2,70 | Dostateczna | 2,79 – 2,60 |
| 2,69 – 2,00 | Dopuszczająca | 2,59 – 1,90 |
| Skok wzwyż ( centymetry ) | | |
| Chłopcy | Ocena | Dziewczęta |
| 115 i powyżej | Celująca | 110 i powyżej |
| 114 - 105 | Bardzo dobra | 109 - 100 |
| 104 - 85 | Dobra | 99 - 80 |
| 84 - 75 | Dostateczna | 79 - 70 |
| 74 - 65 | Dopuszczająca | 69 - 60 |
| Rzut piłeczką palantową ( metry ) | | |
| Chłopcy | Ocena | Dziewczęta |
| 28 i powyżej | Celująca | 24 i powyżej |
| 27 - 24 | Bardzo dobra | 23 - 20 |
| 23 - 20 | Dobra | 19 -16 |
| 19 - 16 | Dostateczna | 15 – 12 |
| 15 - 10 | Dopuszczająca | 11 - 6 |
| Bieg na 1000 – chłopcy / 600 dziewczęta ( minuty ) | | |
| Chłopcy | Ocena | Dziewczęta |
| 4,00 i poniżej | Celująca | 2, 30 i poniżej |
| 4,01 – 4, 15 | Bardzo dobra | 2,31 – 2,45 |
| 4,16 – 4,30 | Dobra | 2,46 – 3,00 |
| 4,31 – 4,45 | Dostateczna | 3,01 – 3,15 |
| 4,46 – 6,30 | Dopuszczająca | 3,16 – 5,00 |