

Załącznik nr 1

GIMNAZJUM

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

55			8,7	12,1	6,12
54		22	8,8	12,2	6,20
53			8,9	12,3	6,25
52	3	21	9,0	12,4	6,30
51			9,1	12,5	6,35
50	2	20	9,2	12,6	6,40
49			9,3	12,7	6,45
48		19	9,4	12,8	6,50
47	1		9,5	12,9	6,55
46		18	9,6	13,0	7,00
45			9,7	13,1	7,08
44		17	9,8	13,2	7,12
43			9,9	13,3	7,24
42		16	10,0	13,4	7,36
41			10,2	13,5	7,42
40		15	10,3	13,6	7,50
39			10,4	13,7	8,04
38			10,5	13,8	8,19
37		14	10,6	13,9	8,35
36			10,7	14,0	8,52
35		13	10,9	14,1	9,10
34			11,0	14,2	9,19
33		12	11,2	14,3	9,30
32			11,4	14,4	9,51
31		11	11,6	14,5	10,13
30			11,7	14,6	10,19
29		10	11,8	14,7	10,38
28			12,0	14,8	11,04
27		9	12,2	14,9	11,12
26			12,4	15,0	11,29
25			12,6	15,1	11,45
24		8	12,8	15,2	12,04
23			13,0	15,3	12,17
22		7	13,2	15,4	12,38
21			13,4	15,5	12,45
20		6	13,6	15,6	12,04
19			13,8	15,7	12,15
18			14,0	15,8	12,30
17		5	14,2	15,9	12,38
16			14,5	16,0	13,16
15			14,7	16,1	13,57
14		4	15,0	16,2	14,43
13			15,3		15,35
12			15,7	16,3	16,33
11		3	15,9		17,38
10			16,0	16,4	18,53
9			16,2		20,19
8		2	16,6	16,5	21,59
7			17,0		23,56
6			17,2		26,17
5		1	17,4		29,09
4			17,6		32,43

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

55			8,1	11,7	4,18
54	4	27	8,2	11,8	4,23
53				11,9	4,27
52		26	8,3	12,0	4,32
51			8,4	12,1	4,36
50	3	25	8,5	12,2	4,41
49			8,6	12,3	4,46
48		24	8,7	12,4	4,51
47				12,5	4,57
46	2	23	8,8	12,6	5,02
45			8,9	12,7	5,08
44		22	9,0	12,8	5,14
43			9,1	12,9	5,20
42	1	21	9,2	13,0	5,27
41			9,3	13,1	5,34
40		20		13,2	5,41
39			9,4	13,3	5,48
38		19	9,5	13,4	5,56
37			9,6	13,5	6,04
36		18	9,7	13,6	6,12
35			9,8	13,7	6,21
34		17		13,8	6,30
33			9,9	13,9	6,40
32		16	10,0	14,0	6,50
31			10,1	14,1	7,01
30		15		14,2	7,12
29			10,2	14,3	7,24
28		14		14,4	7,37
27			10,3	14,5	7,50
26		13		14,6	8,04
25			10,4	14,7	8,19
24		12		14,8	8,35
23			10,5	14,9	8,52
22		11		15,0	9,10
21			10,6	15,1	9,30
20				15,2	9,51
19		10	10,7	15,3	10,13
18				15,4	10,38
17				15,5	11,04
16		9	10,8	15,6	11,32
15				15,7	12,04
14				15,8	12,38
13		8	10,9	15,9	13,15
12				16,0	13,56
11				16,1	14,42
10		7	11	16,2	15,33
9					16,31
8				16,3	17,35
7		6			18,49
6			11,1	16,4	20,15
5					21,54
4		5		16,5	23,50

3					26,09
2			11,2		28,59
1		4			32,29

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

56	17	19	9,2	12,5	4,12
55	15		9,3	12,6	4,15
54	12	18	9,4	12,7	4,19
53	11			12,9	4,25
52	10	17	9,5	13,0	4,28
51	9		9,6	13,1	4,33
50	8	16	9,7	13,2	4,37
49	7		9,8	13,3	4,43
48	6	15		13,4	4,49
47	4		9,9	13,5	4,54
46	3	14	10,0	13,7	4,59
45	1		10,1	13,8	5,12
44		13		13,9	5,16
43			10,2	14,0	5,20
42		12	10,3	14,1	5,26
41			10,4	14,2	5,29
40		11	10,5	14,4	5,35
39			10,6	14,5	5,46
38		10	10,7	14,6	5,54
37				14,7	6,03
36		9	11,0	14,8	6,12
35				14,9	6,18
34		8	11,3	15,1	6,27
33				15,2	6,37
32		7	11,6	15,3	6,49
31				15,4	7,05
30		6	11,9	15,5	7,16
29				15,6	7,29
28		5	12,2	15,7	7,39
27				15,8	7,58
26		4	12,3	15,9	8,13
25				16,0	8,29
24		3	12,4	16,1	8,47
23				16,2	9,03
22		2	12,5	16,3	9,17
21				16,4	9,35
20			12,6		9,47
19		1		16,5	10,03
18			12,7		10,29
17				16,6	10,40
16			12,8		10,50
15				16,7	11,00
14			12,9		11,18
13				16,8	11,31
12			13,0		12,07
11				16,9	12,46
10					13,30
9					14,19
8				17,0	15,15
7					16,18
6					17,31
5				17,1	20,35

4					22,34
3					24,57
2					27,54
1					31,40

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

59	20		8,2	12,2	3,54
58	19	22	8,3	12,3	3,58
57	17			12,4	4,02
56	15	21	8,4	12,5	4,08
55	12		8,5	12,6	4,10
54	11	20	8,6	12,7	4,14
53	10			12,9	4,19
52	9	19	8,7	13,0	4,23
51	8		8,8	13,1	4,29
50	7	18	8,9	13,2	4,33
49	6		9,0	13,3	4,39
48	4	17	9,1	13,4	4,44
47	3			13,5	4,50
46	1	16	9,2	13,7	4,56
45			9,3	13,8	5,02
44		15	9,4	13,9	5,08
43				14,0	5,15
42		14	9,5	14,1	5,22
41			9,6	14,2	5,26
40		13	9,7	14,4	5,30
39			9,8	14,5	5,37
38		12		14,6	5,45
37			9,9	14,7	5,53
36		11	10,0	14,8	6,02
35			10,1	14,9	6,11
34		10		15,1	6,21
33			10,2	15,2	6,31
32		9	10,3	15,3	6,42
31			10,4	15,4	6,54
30		8	10,5	15,5	7,06
29			10,6	15,6	7,19
28		7	10,7	15,7	7,32
27				15,8	7,49
26		6	11,0	15,9	8,03
25				16,0	8,19
24		5	11,3	16,1	8,37
23				16,2	8,56
22		4	11,6	16,3	9,01
21				16,4	9,16
20			11,9		9,39
19		3		16,5	9,45
18			12,2		10,03
17				16,6	10,29
16		2	12,3		10,40
15				16,7	10,57
14			12,4		11,15
13		1		16,8	11,28
12			12,5		11,40
11				16,9	12,02
10			12,6		12,40
9					13,22
8			12,7	17,0	14,09

7					15,02
6			12,8		16,01
5				17,1	17,09
4			12,9		18,28
3					19,59
2			13,0	17,2	21,47
1					23,56