

TABELA A **NORMY WYNIKÓW UZYSKANYCH Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH - KOBIETY**

L. P.	RODZAJ PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ:	JEDNOSTKA POMIARU:	GRUPA WIEKOWA:	OCENA:					
				6	5	4	3	2	1
1.	Próba 1: Rzut obręczą nad głowę do przodu piłką lekarską o ciężarze 2 kg	[metr]	I [do 29 lat] II [30-39 lat] III [40-45 lat]	9,5 i więcej	9,0	8,0	7,0	6,0	*
				9,0 i więcej	8,5	7,5	6,5	5,5	*
				7,5 i więcej	7,0	6,0	5,0	4,0	*
2.	Próba 2: Z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 s	[liczba powtórzeń]	I [do 29 lat] II [30-39 lat] III [40-45 lat]	29 i więcej	27	24	21	18	*
				27 i więcej	25	22	19	16	*
				24 i więcej	22	19	16	13	*
3.	Próba 3: Bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie	[sekunda]	I [do 29 lat] II [30-39 lat] III [40-45 lat]	24,9 i mniej	25,6	27,0	28,4	29,8	*
				26,4 i mniej	27,1	28,5	29,9	31,3	*
				27,9 i mniej	28,6	30,0	31,4	32,8	*
4.	Próba 4: Bieg na dystansie 800 m	[minuta]	I [do 29 lat] II [30-39 lat] III [40-45 lat]	3;15,0 i mniej	3;25,0	3;40,0	3;55,0	4;10,0	*
				3;35,0 i mniej	3;45,0	4;00,0	4;15,0	4;30,0	*
				4;00,0 i mniej	4;10,0	4;25,0	4;40,0	4;55,0	*

* uzyskany wynik - poniżej określonego w rubryce z oceną "2".

TABELA B

NORMY WYNIKÓW UZYSKANYCH Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH - MEŻCZYŹNI

L. P.	RODZAJ PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ:	JEDNOSTKA POMIARU:	GRUPA WIEKOWA:	O C E N A:					
				6	5	4	3	2	1
1.	Próba 1: Rzut oburącz nad głowę do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg	[metr]	I [do 29 lat] II [30-39 lat] III [40-50 lat]	11,5 i więcej	11,0	10,0	9,0	8,0	*
				11,0 i więcej	10,5	9,5	8,5	7,5	*
				10,0 i więcej	9,5	8,5	7,5	6,5	*
2.	Próba 2: Z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 s	[liczba powtórzeń]	I [do 29 lat] II [30-39 lat] III [40-50 lat]	32 i więcej	30	27	24	21	*
				29 i więcej	27	24	21	18	*
				26 i więcej	24	21	18	15	*
3.	Próba 3: Bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie	[sekunda]	I [do 29 lat] II [30-39 lat] III [40-50 lat]	23,5 i mniej	24,0	25,0	26,0	27,0	*
				24,0 i mniej	24,5	25,5	26,5	27,5	*
				24,7 i mniej	25,2	26,2	27,2	28,2	*
4.	Próba 4: Bieg na dystansie 1000 m	[minuta]	I [do 29 lat] II [30-39 lat] III [40-50 lat]	3;30,0 i mniej	3;40,0	3;55,0	4;10,0	4;25,0	*
				3;45,0 i mniej	3;55,0	4;10,0	4;25,0	4;40,0	*
				4;15,0 i mniej	4;25,0	4;40,0	4;55,0	5;10,0	*

* uzyskany wynik - poniżej określonego w rubryce z oceną "2".