

Punktacja prób technicznych (Szkoła Podstawowa, Liceum)

SZKOŁA PODSTAWOWA

1. Krążenia po „ósemce”

W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów (50 punktów przekładając piłkę od przodu + 50 punktów przekładając piłkę od tyłu).

Punkty	Krążenia po „ósemce”
50	11 i więcej
42	10
38	9
34	8
28	7
24	6
20	5
16	4
12	3
8	2

2. Kozłowanie slalomem

W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

Punkty	Kozłowanie slalomem czas (s)	
	9 lat	10 lat
100	9,89 i mniej	9,79 i mniej
90	9,90-10,39	9,80-10,29
80	10,40-10,89	10,30-10,79
70	10,90-11,39	10,80-11,29
60	11,40-11,89	11,30-11,79
50	11,90-12,39	11,80-12,29
40	12,40-12,89	12,30-12,79
30	12,90-13,39	12,80-13,29
20	13,40-13,89	13,30-13,79
10	13,90 i więcej	13,80 i więcej

3. Rzut do kosza

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

LICEUM

1. Próba skuteczności rzutów z wyskoku

Za każdy celny rzut z pozycji 1,3,5,7,9 przyznajemy 8 pkt, a za celny rzut z pozycji 2,4,6,8,10 przyznajemy 12 pkt. W sumie można zdobyć 100 punktów (5 celnych rzutów za 8 punktów + 5 celnych rzutów za 12 punktów = 100 punktów).

2. Poruszanie się po boisku z piłką.

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

3. Rzut z miejsca

Za każdy celny rzut wolny przyznajemy 10 pkt. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów (10 celnych rzutów wolnych x 10 punktów = 100 punktów)

4. Postępowanie 1x1 z piłką w ataku

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

CHŁOPCY - 9 LAT				
Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	219	7,1	9,9	1,47
99	217			1,48
98	215	7,2	10,0	1,49
97	213			1,50
96	211	7,3	10,1	1,51
95	209			1,52
94	207	7,4	10,2	1,53
93	205	7,5	10,3	1,55
92	203			1,56
91	201	7,6	10,4	1,57
90	199		10,5	1,58
89	197	7,7		1,59
88	195	7,8	10,6	2,01
87	193		10,7	2,02
86	191	7,9		2,03
85	189	8,0	10,8	2,05
84	187		10,9	2,06
83	184	8,1		2,08
82	182	8,2	11,0	2,09
81	180	8,3	11,1	2,11
80	178		11,2	2,12
79	176	8,4	11,3	2,14
78	174	8,5		2,16
77	172	8,6	11,4	2,17
76	170		11,5	2,19
75	168	8,7	11,6	2,21
74	166	8,8	11,7	2,23
73	164	8,9	11,8	2,25
72	162	9,0	11,9	2,26
71	160	9,1	12,0	2,28
70	158		12,1	2,30
69	156	9,2	12,2	2,33
68	154	9,3	12,3	2,35
67	152	9,4	12,4	2,37
66	150	9,5	12,5	2,39
65	147	9,6	12,6	2,41
64	145	9,7	12,7	2,44
63	143	9,8	12,8	2,46
62	141	9,9	12,9	2,49
61	139	10,0	13,1	2,51
60	137	10,1	13,2	2,54
59	135	10,2	13,3	2,57
58	133	10,3	13,4	3,00
57	131	10,5	13,6	3,03
56	129	10,6	13,7	3,06
55	127	10,7	13,9	3,09
54	125	10,8	14,0	3,12

53	123	10,9	14,2	3,16
52	121	11,1	14,3	3,19
51	119	11,2	14,5	3,23
50	117	11,3	14,7	3,27
49	115	11,5	14,9	3,31
48	112	11,6	15,0	3,35
47	110	11,7	15,2	3,39
46	108	11,9	15,4	3,44
45	106	12,0	15,6	3,48
44	104	12,2	15,9	3,53
43	102	12,3	16,1	3,58
42	100	12,5	16,3	4,03
41	98	12,7	16,6	4,09
40	96	12,8	16,8	4,14
39	94	13,0	17,1	4,20
38	92	13,2	17,4	4,27
37	90	13,4	17,7	4,33
36	88	13,6	18,0	4,40
35	86	13,8	18,3	4,47
34	84	14,0	18,7	4,55
33	82	14,2	19,1	5,03
32	80	14,4	19,4	5,12
31	78	14,6	19,9	5,21
30	75	14,8	20,3	5,30
29	73	15,1	20,8	5,40
28	71	15,3	21,3	5,51
27	69	15,6	21,9	6,03
26	67	15,8	22,5	6,15
25	65	16,1	23,2	6,28
24	63	16,4	23,9	6,42
23	61	16,6	24,7	6,57
22	59	16,9	25,5	7,14
21	57	17,2	26,5	7,31
20	55	17,6	27,6	7,50
19	53	17,9	28,9	8,11
18	51	18,2	30,3	8,34
17	49	18,6	32,0	8,59
16	47	18,9	34,0	9,27
15	45	19,3	36,4	9,57
14	43	19,7	39,5	10,31
13	41	20,1	43,4	11,09
12	38	20,6	48,8	11,52
11	36	21,0	56,9	12,41
10	34	21,5		13,37
9	32	22,0		14,42
8	30	22,5		15,58
7	28	23,1		17,28
6	26	23,6		19,18
5	24	24,2		21,33
4	22	24,8		24,23
3	20	25,5		28,05
2	18	26,2		33,07
1	16			40,19

CHŁOPCY - 10 LAT				
Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	236	6,7		1,42
99	234		9,6	1,43
98	232	6,8		1,44
97	230		9,7	1,45
96	228	6,9		1,46
95	225		9,8	1,47
94	223	7,0	9,9	1,48
93	221	7,1		1,49
92	219		10,0	1,50
91	217	7,2		1,51
90	214		10,1	1,52
89	212	7,3	10,2	1,54
88	210	7,4		1,55
87	208		10,3	1,56
86	206	7,5	10,4	1,57
85	203	7,6		1,59
84	201		10,5	2,00
83	199	7,7	10,6	2,02
82	197	7,8		2,03
81	195		10,7	2,04
80	192	7,9	10,8	2,06
79	190	8,0	10,9	2,07
78	188			2,09
77	186	8,1	11,0	2,11
76	184	8,2	11,1	2,12
75	181	8,3	11,2	2,14
74	179		11,3	2,16
73	177	8,4		2,17
72	175	8,5	11,4	2,19
71	172	8,6	11,5	2,21
70	170	8,7	11,6	2,23
69	168	8,8	11,7	2,25
68	166	8,9	11,8	2,27
67	164		11,9	2,29
66	161	9,0	12,0	2,31
65	159	9,1	12,1	2,33
64	157	9,2	12,2	2,36
63	155	9,3	12,3	2,38
62	153	9,4	12,4	2,40
61	150	9,5	12,6	2,43
60	148	9,6	12,7	2,45
59	146	9,7	12,8	2,48
58	144	9,8	12,9	2,51
57	142	10,0	13,0	2,54
56	139	10,1	13,2	2,57
55	137	10,2	13,3	3,00
54	135	10,3	13,5	3,03
53	133	10,4	13,6	3,06
52	131	10,5	13,7	3,09

51	128	10,7	13,9	3,13
50	126	10,8	14,1	3,16
49	124	10,9	14,2	3,20
48	122	11,1	14,4	3,24
47	120	11,2	14,6	3,28
46	117	11,3	14,8	3,32
45	115	11,5	14,9	3,36
44	113	11,6	15,1	3,41
43	111	11,8	15,4	3,46
42	109	11,9	15,6	3,51
41	106	12,1	15,8	3,56
40	104	12,3	16,0	4,01
39	102	12,4	16,3	4,07
38	100	12,6	16,5	4,13
37	98	12,8	16,8	4,19
36	95	13,0	17,1	4,25
35	93	13,2	17,4	4,32
34	91	13,4	17,7	4,39
33	89	13,6	18,0	4,47
32	87	13,8	18,4	4,55
31	84	14,0	18,8	5,04
30	82	14,2	19,2	5,12
29	80	14,5	19,6	5,22
28	78	14,7	20,0	5,32
27	75	14,9	20,5	5,43
26	73	15,2	21,0	5,54
25	71	15,5	21,6	6,07
24	69	15,7	22,2	6,20
23	67	16,0	22,9	6,34
22	64	16,3	23,6	6,49
21	62	16,6	24,4	7,06
20	60	16,9	25,3	7,24
19	58	17,3	26,3	7,43
18	56	17,6	27,5	8,04
17	53	17,9	28,8	8,27
16	51	18,3	30,3	8,53
15	49	18,7	32,0	9,21
14	47	19,1	34,2	9,53
13	45	19,5	36,8	10,28
12	42	20,0	40,1	11,08
11	40	20,4	44,4	11,52
10	38	20,9	50,7	12,44
9	36	21,4		13,43
8	34	21,9		14,53
7	31	22,5		16,15
6	29	23,0		17,54
5	27	23,6		19,55
4	25	24,3		22,27
3	23	25,0		25,43
2	20	25,7		30,06
1	18			36,17

DZIEWCZETA - 9 LAT				
Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	203	7,2	10,3	1,57
99	201		10,4	1,58
98	199	7,3		1,59
97	197		10,5	2,00
96	195	7,4		2,01
95	193	7,5	10,6	2,03
94	191		10,7	2,04
93	189	7,6		2,05
92	187		10,8	2,06
91	186	7,7		2,08
90	184	7,8	10,9	2,09
89	182		11,0	2,11
88	180	7,9		2,12
87	178	8,0	11,1	2,13
86	176		11,2	2,15
85	174	8,1	11,3	2,16
84	172	8,2		2,18
83	170	8,3	11,4	2,19
82	169		11,5	2,21
81	167	8,4	11,6	2,23
80	165	8,5	11,7	2,24
79	163	8,6		2,26
78	161		11,8	2,28
77	159	8,7	11,9	2,30
76	157	8,8	12,0	2,31
75	155	8,9	12,1	2,33
74	154	9,0	12,2	2,35
73	152	9,1	12,3	2,37
72	150		12,4	2,39
71	148	9,2	12,5	2,41
70	146	9,3	12,6	2,44
69	144	9,4	12,7	2,46
68	142	9,5	12,8	2,48
67	140	9,6	12,9	2,50
66	138	9,7	13,0	2,53
65	137	9,8	13,1	2,55
64	135	9,9	13,2	2,58
63	133	10,0	13,3	3,00
62	131	10,1	13,5	3,03
61	129	10,2	13,6	3,06
60	127	10,4	13,7	3,09
59	125	10,5	13,8	3,12
58	123	10,6	14,0	3,15
57	121	10,7	14,1	3,18
56	120	10,8	14,3	3,21
55	118	10,9	14,4	3,24
54	116	11,1	14,6	3,28
53	114	11,2	14,7	3,31
52	112	11,3	14,9	3,35

51	110	11,5	15,1	3,39
50	108	11,6	15,2	3,43
49	106	11,8	15,4	3,47
48	104	11,9	15,6	3,51
47	103	12,1	15,8	3,56
46	101	12,2	16,0	4,00
45	99	12,4	16,2	4,05
44	97	12,5	16,4	4,10
43	95	12,7	16,7	4,15
42	93	12,9	16,9	4,21
41	91	13,1	17,1	4,26
40	89	13,2	17,4	4,32
39	87	13,4	17,7	4,38
38	86	13,6	18,0	4,45
37	84	13,8	18,3	4,51
36	82	14,0	18,6	4,58
35	80	14,2	18,9	5,06
34	78	14,4	19,3	5,14
33	76	14,7	19,6	5,22
32	74	14,9	20,0	5,30
31	72	15,1	20,4	5,40
30	70	15,4	20,9	5,49
29	69	15,6	21,4	5,59
28	67	15,9	21,9	6,10
27	65	16,2	22,4	6,22
26	63	16,4	23,0	6,34
25	61	16,7	23,7	6,47
24	59	17,0	24,4	7,01
23	57	17,3	25,1	7,16
22	55	17,7	26,0	7,31
21	53	18,0	26,9	7,49
20	52	18,3	27,9	8,07
19	50	18,7	29,1	8,27
18	48	19,1	30,4	8,49
17	46	19,5	31,9	9,13
16	44	19,9	33,7	9,39
15	42	20,3	35,9	10,07
14	40	20,7	38,4	10,38
13	38	21,2	41,7	11,13
12	36	21,7	45,9	11,52
11	35	22,2	51,7	12,36
10	33	22,7	60,5	13,25
9	31	23,3	76,2	14,21
8	29	23,9	88,3	15,25
7	27	24,5		16,40
6	25	25,1		18,09
5	23	25,8		19,54
4	21	26,5		22,02
3	20	27,3		24,40
2	18	28,1		28,01
1	16	29,0		32,26

DZIEWCZĘTA - 10 LAT				
Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	218			1,52
99	216	7,0	10,1	1,53
98	214			1,54
97	212	7,1	10,2	1,55
96	210			1,56
95	208	7,2	10,3	1,57
94	206		10,4	1,58
93	204	7,3		2,00
92	202	7,4	10,5	2,01
91	200			2,02
90	198	7,5	10,6	2,03
89	196		10,7	2,05
88	194	7,6		2,06
87	192	7,7	10,8	2,07
86	190		10,9	2,09
85	188	7,8		2,10
84	186	7,9	11,0	2,12
83	184		11,1	2,13
82	182	8,0	11,2	2,15
81	180	8,1		2,16
80	178		11,3	2,18
79	176	8,2	11,4	2,19
78	174	8,3	11,5	2,21
77	172	8,4		2,23
76	170		11,6	2,24
75	168	8,5	11,7	2,26
74	166	8,6	11,8	2,28
73	164	8,7	11,9	2,30
72	162	8,8	12,0	2,32
71	160	8,9	12,1	2,34
70	158		12,2	2,36
69	156	9,0	12,3	2,38
68	153	9,1	12,4	2,40
67	151	9,2	12,5	2,42
66	149	9,3	12,6	2,44
65	147	9,4	12,7	2,47
64	145	9,5	12,8	2,49
63	143	9,6	12,9	2,52
62	141	9,7	13,0	2,54
61	139	9,8	13,1	2,57
60	137	9,9	13,2	2,59
59	135	10,0	13,4	3,02
58	133	10,1	13,5	3,05
57	131	10,2	13,6	3,08
56	129	10,3	13,7	3,11
55	127	10,5	13,9	3,14
54	125	10,6	14,0	3,17
53	123	10,7	14,2	3,20
52	121	10,8	14,3	3,24

51	119	11,0	14,5	3,27
50	117	11,1	14,6	3,31
49	115	11,2	14,8	3,35
48	113	11,4	15,0	3,39
47	111	11,5	15,1	3,43
46	109	11,6	15,3	3,47
45	107	11,8	15,5	3,52
44	105	11,9	15,7	3,56
43	103	12,1	15,9	4,01
42	101	12,3	16,1	4,06
41	99	12,4	16,4	4,11
40	97	12,6	16,6	4,17
39	95	12,8	16,8	4,22
38	93	12,9	17,1	4,28
37	91	13,1	17,4	4,34
36	89	13,3	17,6	4,41
35	87	13,5	17,9	4,48
34	85	13,7	18,2	4,55
33	83	13,9	18,5	5,02
32	81	14,1	18,9	5,10
31	79	14,3	19,2	5,18
30	77	14,5	19,6	5,27
29	75	14,8	20,0	5,36
28	73	15,0	20,5	5,46
27	71	15,3	20,9	5,56
26	69	15,5	21,4	6,07
25	67	15,8	21,9	6,19
24	65	16,0	22,5	6,31
23	63	16,3	23,1	6,45
22	61	16,6	23,8	6,59
21	59	16,9	24,5	7,14
20	57	17,2	25,3	7,30
19	55	17,6	26,2	7,48
18	53	17,9	27,2	8,07
17	51	18,2	28,3	8,28
16	49	18,6	29,6	8,51
15	47	19,0	31,0	9,15
14	45	19,4	32,7	9,42
13	43	19,8	34,7	10,12
12	41	20,2	37,1	10,45
11	39	20,7	40,1	11,22
10	37	21,1	43,9	12,03
9	35	21,6	49,1	12,50
8	33	22,1	56,7	13,43
7	31	22,7	69,4	14,44
6	29	23,2	98,0	15,55
5	27	23,8		17,18
4	25	24,5		18,56
3	23	25,1		20,56
2	21	25,8		23,23
1	18	26,5		26,30

Załącznik nr 1

LICEUM

CHŁOPCY - Wyskok osiągnięty z miejsca z odbicia obunóż (cm)														
Pkt	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 pkt	75 pkt	80 pkt	100 pkt
Wiek														
15 lat	do 31	32 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 60	61 - 62	63 - 64	od 65
16 lat	do 34	35 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 60	61 - 63	64 - 65	66 - 67	od 68
DZIEWCZYNY - Wyskok osiągnięty z miejsca z odbicia obunóż (cm)														
Pkt	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 pkt	75 pkt	80 pkt	100 pkt
Wiek														
15 lat	do 22	23 - 24	25 - 27	28 - 30	31 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 53	54 - 55	od 56
16 lat	do 24	25 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 47	48 - 50	51 - 53	54 - 55	56 - 57	od 58

CHŁOPCY - 15 LAT			
Pkt	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)
100			2,47
99	44	7,6	2,49
98			2,51
97		7,7	2,53
96			2,54
95		7,8	2,56
94	43		2,57
93		7,9	2,58
92			2,59
91		8,0	3,00
90	42		3,01
89		8,1	3,02
88			3,03
87		8,2	3,05
86	41		3,07
85		8,3	3,09
84			3,11
83	40	8,4	3,13
82		8,5	3,16
81	39	8,6	3,18
80		8,7	3,20
79	38	8,8	3,22
78		8,9	3,24
77		9,0	3,26
76	37	9,1	3,28
75		9,2	3,31
74		9,3	3,33
73	36	9,4	3,35
72		9,5	3,37
71	35	9,6	3,39
70		9,7	3,41
69	34	9,8	3,43
68		9,9	3,45
67		10,0	3,47
66	33	10,1	3,49
65		10,2	3,52
64	32	10,3	3,55
63		10,4	3,57
62	31	10,5	3,59
61		10,6	4,01
60	30	10,7	4,03
59		10,8	4,05
58	29	10,9	4,07
57		11,0	4,10
56		11,1	4,12
55	28	11,2	4,14
54		11,3	4,16

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

CHŁOPCY - 16 LAT			
Pkt	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)
100		7,4	2,45
99	45		2,47
98		7,5	2,49
97			2,51
96		7,6	2,53
95			2,54
94	44	7,7	2,56
93			2,57
92		7,8	2,58
91			2,59
90	43	7,9	3,00
89			3,01
88		8,0	3,02
87	42		3,03
86		8,1	3,05
85			3,07
84	41	8,2	3,09
83			3,11
82		8,3	3,13
81	40	8,4	3,16
80		8,5	3,18
79	39	8,6	3,20
78		8,7	3,22
77	38	8,8	3,24
76		8,9	3,26
75	37	9,0	3,28
74		9,1	3,31
73	36	9,2	3,33
72		9,3	3,35
71		9,4	3,37
70	35	9,5	3,39
69		9,6	3,41
68	34	9,7	3,43
67		9,8	3,45
66	33	9,9	3,47
65		10,0	3,49
64	32	10,1	3,52
63		10,2	3,55
62	31	10,3	3,57
61		10,4	3,59
60		10,5	4,01
59	30	10,6	4,03
58		10,7	4,05
57	29		4,07
56		10,8	4,10
55	28	10,9	4,12
54		11,0	4,14
53	27	11,1	4,16

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

DZIEWCZĘTA - 15 LAT			
Pkt	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100			2,45
99	37	8,7	2,47
98			2,49
97		8,8	2,50
96			2,51
95		8,9	2,52
94	36		2,53
93		9,0	2,54
92			2,55
91		9,1	2,56
90	35		2,57
89		9,2	2,58
88			2,59
87		9,3	3,00
86	34		3,01
85		9,4	3,02
84			3,03
83		9,5	3,04
82	33	9,6	3,05
81		9,7	3,06
80		9,8	3,07
79	32	9,9	3,08
78		10,0	3,09
77	31	10,1	3,10
76		10,2	3,11
75	30	10,3	3,12
74		10,4	3,13
73	29	10,6	3,14
72		10,7	3,15
71	28	10,8	3,16
70		10,9	3,17
69	27	11,0	3,18
68		11,1	3,19
67	26	11,2	3,21
66		11,3	3,24
65	25	11,5	3,27
64		11,6	3,30
63	24	11,7	3,33
62		11,8	3,36
61	23	11,9	3,38
60		12,0	3,40
59	22	12,2	3,43
58		12,3	3,46
57	21	12,4	3,50
56		12,5	3,54
55	20	12,6	3,58
54		12,7	4,02
53	19	12,8	4,08

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

DZIEWCZĘTA - 16 LAT			
Pkt	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100		8,7	2,41
99	37		2,43
98		8,8	2,45
97			2,47
96		8,9	2,49
95			2,50
94	36	9,0	2,51
93			2,52
92		9,1	2,53
91			2,54
90	35	9,2	2,55
89			2,56
88		9,3	2,57
87	34		2,58
86		9,4	2,59
85			3,00
84	33	9,5	3,01
83			3,02
82		9,6	3,03
81	32	9,7	3,04
80		9,8	3,05
79		9,9	3,06
78	31	10,0	3,07
77		10,1	3,08
76		10,2	3,09
75	30	10,3	3,10
74		10,4	3,11
73	29	10,5	3,12
72		10,6	3,13
71	28	10,7	3,14
70		10,8	3,15
69	27	10,9	3,16
68		11,0	3,17
67	26	11,1	3,18
66		11,2	3,19
65	25	11,3	3,21
64		11,5	3,24
63	24	11,6	3,27
62		11,7	3,30
61	23	11,8	3,33
60		11,9	3,36
59	22	12,0	3,38
58		12,2	3,40
57	21	12,3	3,43
56		12,4	3,46
55	20	12,5	3,50
54		12,6	3,54
53	19	12,7	3,58

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