

Przedmiotowy System Oceniania

WYCHOWANIE FIZYCZNE

KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocenianie ma na celu:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
2. Pomóc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności i umiejętności.
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku i samodoskonalenia.
4. Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.

Ocenianie powinno być:

- rzetelne, oparte na godnych zaufania wynikach,
- trafne, dostarczające informacje w ściśle określonym zakresie,
- jasne i zrozumiałe, oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów i wymagań,
- obiektywne, stosujące te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, uwzględniające indywidualne predyspozycje i możliwości,
- jawne, realizujące prawo rodziców i uczniów do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć WF. Ocenie podlega każdy uczeń.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego w całym semestrze.

Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

W przypadku takiego zwolnienia w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

Oceniane będzie:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
2. Wysiłek wkładany w rozwój sprawności fizycznej,
3. Umiejętności,
4. Aktywność,
5. Wiadomości,
6. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć,
7. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
8. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.

Skala ocen:

- 6 – *celujący***
- 5 – *bardzo dobry***
- 4 – *dobry***
- 3 – *dostateczny***
- 2 – *dopuszczający***
- 1 – *niedostateczny***

Ocena celująca – 6

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę ***bardzo dobry***.
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
3. Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
4. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie.
5. Zalicza sprawdziany i testy na oceny ***bardzo dobry*** i ***celujący***.

Ocena bardzo dobra – 5

1. Uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej.
2. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
3. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktyce.
5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w tym działaniu.
6. Postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
7. Bierze aktywny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.

Ocena dobra – 4

1. Uczeń w zasadzie opanował materiał podstawy programowej.
2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi.
4. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad własną motoryką, wykazuje stałe zaangażowanie w tym zakresie.
6. Jego stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.
7. Prowadzi higieniczny tryb życia.

Ocena dostateczna – 3

1. Uczeń opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z błędami technicznymi.
3. Wykazuje małe zaangażowanie w działaniu na rzecz własnego rozwoju motorycznego.
4. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, nie potrafi wykorzystać posiadanej wiedzy w praktyce.
5. Przejawia pewne braki w zakresie stosunku do kultury fizycznej.

Ocena dopuszczająca – 2

1. Uczeń nie opanował materiału podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.
3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, a posiadanych nie wykorzystuje w praktyce.
5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe zaangażowanie w działaniu na rzecz własnego usprawniania się.
6. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Ocena niedostateczna – 1

1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań określonych w podstawie programowej.
3. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
4. Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
5. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie przejawia żadnego zaangażowania we własnym usprawnianiu się.
6. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania i kultury osobistej.

Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (na pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podanymi w PSO zasadami w skali od 1 do 6 i nie jest średnią ocen cząstkowych uzyskanych przez ucznia w semestrze.

Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów, rodziców lub opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, o sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriach oceny z wychowania fizycznego.

Ogólne zasady uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego

1. W czasie zajęć WF uczestników obowiązuje strój sportowy (na sali: sportowe obuwie, biała koszulka z krótkim rękawem, ciemne krótkie spodenki; na dworze: jak poprzednio lub dres sportowy, dozwolone dowolne kombinacje obu możliwości).
W ciągu jednego semestru uczeń może być trzykrotnie nieprzygotowany do lekcji z powodu braku stroju. Każda następująca taka sytuacja skutkuje częściową oceną niedostateczną.
2. W czasie zajęć zabrania się noszenia zegarków, biżuterii oraz innych ozdób mogących stwarzać zagrożenie dla ćwiczących. Zbyt długie włosy muszą być spięte.
3. Uczeń ma obowiązek wykonywania poleceń nauczyciela.
4. Żadnemu uczniowi nie wolno stwarzać sytuacji zagrażającej własnemu zdrowiu lub życiu, ani też zdrowiu lub życiu współuczniów.
5. W przypadku choroby lub kontuzji ucznia uniemożliwiającej czynne uczestnictwo w zajęciach należy przedłożyć zwolnienie lekarskie, albo pisemne zwolnienie od rodzica lub opiekuna prawnego. W szczególnych przypadkach z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego może zwolnić wychowawca lub nauczyciel WF.

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Skok dosiężny
2. Skok w dal
3. Bieg na 60 m
4. Bieg na 1000/600 m
5. Bieg na 300 m
6. Rzut piłeczką palantową
7. Rzut piłką lekarską 3 kg tyłem w tył
8. Próba wytrzymałości (przysiady z wyrzutem nóg)
9. Próba zwinności (test Denisiuka)
10. Próba gibkości
11. Test Coopera

W trakcie każdego semestru uczeń jest poddawany próbom sprawności w celu określenia jej poziomu oraz oceny postępów w jej rozwoju. Uzyskane wyniki prób przekładają się na oceny sprawności wyrażane częściowymi ocenami z wychowania fizycznego (tabele norm klasyfikacyjnych w załączeniu). Mimo, iż oceny częściowe uzyskane w ten sposób mają charakter informacyjny i nie stanowią głównego czynnika wpływającego na ocenę z wychowania fizycznego, to dobre i bardzo dobre wyniki prób sprawności mogą wpływać na ocenę z przedmiotu jedynie pozytywnie. Udział ucznia w próbach świadczy o jego zaangażowaniu w proces rozwoju własnej sprawności fizycznej. Ze względu na nieprzewidywalność warunków atmosferycznych nauczyciel nie może zagwarantować przeprowadzenia wszystkich prób w każdym semestrze.

TABELA NORM KLASYFIKACYJNYCH

DZIEWCZĘTA

Bieg na 60m (sekundy:setne)

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	< 10:50	10:51-11:19	11:20	11:21-11:60	11:61-11:99	12:00	12:01-12:50	12:51-12:99	13:00	13:01-14:10	14:11 <
11	< 10:00	10:01-10:49	10:50	10:51-10:95	10:96-11:39	11:40	11:41-11:95	11:96-12:49	12:50	12:51-13:60	13:61 <
12	< 9:70	9:71-9:99	10:00	10:01-10:40	10:41-10:79	10:80	10:81-11:30	11:31-11:79	11:80	11:81-12:90	12:91 <
13	< 9:50	9:51-9:69	9:70	9:71-10:20	10:21-10:69	10:70	10:71-11:20	11:21-11:69	11:70	11:71-12:80	12:81 <
14	< 9:30	9:31-9:49	9:50	9:51-10:00	10:01-10:49	10:50	10:51-11:05	11:06-11:59	11:60	11:61-12:70	12:71 <
15	< 9:20	9:21-9:39	9:40	9:41-9:90	9:91-10:39	10:40	10:41-10:95	10:96-11:49	11:50	11:51-12:60	12:61 <

Bieg na 300m (minuty:sekundy:setne)

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	< 1:06	1:06:01-1:10:99	1:11	1:11:01-1:14:00	1:14:01-1:16:99	1:17	1:17:01-1:21:00	1:21:01-1:24:99	1:25	1:25:01-1:35:00	1:35:01 <
11	< 1:02	1:02:01-1:05:99	1:06	1:06:01-1:09:00	1:09:01-1:11:99	1:12	1:12:01-1:16:00	1:16:01-1:19:99	1:20	1:20:01-1:30:00	1:30:01 <
12	< 0:59	0:59:01-1:01:99	1:02	1:02:01-1:05:00	1:05:01-1:07:99	1:08	1:08:01-1:11:50	1:11:51-1:14:99	1:15	1:15:01-1:25:00	1:25:01 <
13	< 0:57	0:57:01-0:58:99	0:59	0:59:01-1:02:00	1:02:01-1:04:99	1:05	1:05:01-1:09:00	1:09:01-1:12:99	1:13	1:13:01-1:23:00	1:23:01 <
14	< 0:55	0:55:01-0:56:99	0:57	0:57:01-1:00:00	1:00:01-1:02:99	1:03	1:03:01-1:07:00	1:07:01-1:10:99	1:11	1:11:01-1:21:00	1:21:01 <
15	< 0:53	0:53:01-0:54:99	0:55	0:55:01-0:58:00	0:58:01-1:00:99	1:01	1:01:01-1:05:00	1:05:01-1:08:99	1:09	1:09:01-1:19:00	1:19:01 <

Bieg na 600m (minuty:sekundy:setne)

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	< 2:23	2:23:01-2:24:99	2:25	2:25:01-2:35:50	2:35:51-2:45:99	2:46	2:46:01-2:58:00	2:58:01-3:09:99	3:10	3:10:01-4:10:00	4:10:01 <
11	< 2:20	2:20:01-2:22:99	2:23	2:23:01-2:33:50	2:33:51-2:43:99	2:44	2:44:01-2:53:50	2:53:51-3:04:99	3:05	3:05:01-4:05:00	4:05:01 <
12	< 2:18	2:18:01-2:19:99	2:20	2:20:01-2:30:00	2:30:01-2:39:99	2:40	2:40:01-2:50:00	2:50:01-2:59:99	3:00	3:00:01-4:00:00	4:00:01 <
13	< 2:16	2:16:01-2:18:99	2:19	2:19:01-2:28:50	2:28:51-2:37:99	2:38	2:38:01-2:48:00	2:48:01-2:57:99	2:58	2:58:01-3:58:00	3:58:01 <
14	< 2:15	2:15:01-2:17:99	2:18	2:18:01-2:27:00	2:27:01-2:35:99	2:36	2:36:01-2:46:50	2:46:51-2:56:99	2:57	2:57:01-3:57:00	3:57:01 <
15	< 2:14	2:14:01-2:16:99	2:17	2:17:01-2:25:50	2:25:51-2:33:99	2:34	2:34:01-2:45:00	2:45:01-2:55:99	2:56	2:56:01-3:56:00	3:56:01 <

Skok w dal (centymetry)

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	> 300	299-271	270	269-255	254-241	240	239-220	219-201	200	199-160	159 >
11	> 330	329-301	300	299-285	284-271	270	269-255	254-241	240	239-200	199 >
12	> 360	359-331	330	329-315	314-301	300	299-285	284-271	270	269-230	229 >
13	> 380	379-361	360	359-345	344-331	330	329-315	314-301	300	299-260	259 >
14	> 400	399-381	380	379-365	364-351	350	349-335	334-321	320	319-280	279 >
15	> 420	419-401	400	399-385	384-371	370	369-355	354-341	340	339-300	299 >

Rzut piłeczką palantową (metry) dziewczęta

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	> 30	29,5-21,5	21	20,5-18,5	18-15,5	15	14,5-14	13,5-12,5	12	11,5-9,5	9 >
11	> 35	34,5-26,5	26	25,5-23,5	23-20,5	20	19,5-19	18,5-17,5	17	16,5-14,5	14 >
12	> 40	39,5-31,5	31	30,5-28,5	28-25,5	25	24,5-24	23,5-22,5	22	21,5-18,5	18 >
13	> 42	41,5-34,5	34	33,5-31,5	31-28,5	28	27,5-27	26,5-25,5	25	24,5-20,5	20 >
14	> 44	43,5-37,5	37	36,5-34,5	34-31,5	31	30,5-29	28,5-26,5	26	25,5-24,5	24 >
15	> 45	44,5-40,5	40	39,5-37,5	37-34,5	34	33,5-33	32,5-31,5	31	30,5-26,5	26 >

Rzut piłką lekarską 3 kg tyłem w tył (centymetry) dziewczęta

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	> 500	499-451	450	449-381	380-311	310	309-296	295-281	280	279-251	250 >
11	> 550	549-501	500	499-436	435-371	370	369-336	335-301	300	299-266	265 >
12	> 620	619-551	550	549-496	495-441	440	439-386	385-331	330	329-276	275 >
13	> 700	699-621	620	619-566	565-511	510	509-446	445-381	380	379-316	315 >
14	> 750	749-701	700	699-636	635-571	570	569-501	500-431	430	429-361	360 >
15	> 780	779-751	750	749-681	680-611	610	609-546	545-481	480	479-416	415 >

Próba wytrzymałości – przysiad z wyrzutem nóg (liczba powtórzeń) dziewczęta

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	3+	3	3-	2
10	> 15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 >
11	> 16	15	14	13	12	11	10	9	8	7 >
12	> 16	15	14	13	12	11	10	9	8	7 >
13	> 16	15	14	13	12	11	10	9	8	7 >
14	> 17	16	15	14	13	12	11	10	9	8 >
15	> 17	16	15	14	13	12	11	10	9	8 >

Próba zwinności – bieg z przewrotem (sekundy:setne) dziewczęta

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	< 16:20	16:21-16:59	16:60	16:61-18:04	18:05-19:49	19:50	19:51-20:74	20:75-22:99	22:00	22:01-24:69	24:70 <
11	< 15:40	15:41-16:19	16:20	16:21-17:44	17:45-18:69	18:70	18:71-19:84	19:85-20:99	21:00	21:01-23:39	23:40 <
12	< 14:20	14:21-15:41	15:40	15:41-16:44	16:45-17:49	17:50	17:51-18:34	18:35-19:19	19:20	19:21-21:09	21:10 <
13	< 14:00	14:01-14:19	14:20	14:21-15:29	15:30-16:39	16:40	16:41-17:29	17:30-18:19	18:20	18:21-20:19	20:20 <
14	< 13:80	13:81-13:99	14:00	14:01-14:89	14:90-15:79	15:80	15:81-16:69	16:70-17:59	17:60	17:61-19:39	19:40 <
15	< 13:60	13:61-13:79	13:80	13:81-14:64	14:65-15:49	15:50	15:51-16:34	16:35-17:19	17:20	17:21-18:89	18:90 <

Skok dosiężny (centymetry) dziewczęta

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	> 34	33	32	31-30	29-26	25	24	23-22	21	20	19 >
11	> 36	35	34	33-32	31-28	27	26	25-24	23	22	21 >
12	> 38	37	36	35-34	33-30	29	28	27-26	25	24	23 >
13	> 39	38	37	36-35	34-32	31	30-29	28-27	26	25	24 >
14	> 40	39	38	37	36-34	33	32-31	30-28	27	26	25 >
15	> 41	40	39	38	37-35	34	33-32	31-29	28	27	26 >

TABELA NORM KLASYFIKACYJNYCH

CHŁOPCY

Bieg na 60m (sekundy:setne)

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	< 10:00	10:01-10:79	10:80	10:81-11:15	11:16-11:49	11:50	11:51-11:95	11:96-12:39	12:40	12:41-13:40	13:41 <
11	< 9:60	9:61-9:99	10:00	10:01-10:35	10:36-10:69	10:70	10:71-11:15	11:16-11:59	11:60	11:61-12:60	12:60 <
12	< 9:10	9:11-9:59	9:60	9:61-9:95	9:96-10:29	10:30	10:31-10:65	10:66-10:99	11:00	11:01-12:00	12:01 <
13	< 8:60	8:61-9:09	9:10	9:11-9:45	9:46-9:79	9:80	9:81-10:20	10:21-10:59	10:60	10:61-11:60	11:61 <
14	< 8:30	8:31-8:59	8:60	8:61-9:00	9:01-9:39	9:40	9:41-9:80	9:81-10:19	10:20	10:21-11:20	11:21 <
15	< 8:10	8:11-8:29	8:30	8:31-8:65	8:66-8:99	9:00	9:01-9:40	9:41-9:79	9:80	9:81-10:80	10:81 <

Bieg na 300m (minuty:sekundy:setne)

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	< 0:55	0:55:01-0:59:99	1:00	1:00:01-1:02:50	1:02:51-1:04:99	1:05	1:05:01-1:07:50	1:07:51-1:09:99	1:10	1:10:01-1:17:00	1:17:01 <
11	< 0:51	0:51:01-0:54:99	0:55	0:55:01-0:57:50	0:57:51-0:59:99	1:00	1:00:01-1:02:50	1:02:51-1:04:99	1:05	1:05:01-1:12:00	1:12:01 <
12	< 0:48	0:48:01-0:50:99	0:51	0:51:01-0:53:50	0:53:51-0:55:99	0:56	0:56:01-0:58:50	0:58:51-1:00:99	1:01	1:01:01-1:08:00	1:08:01 <
13	< 0:47	0:47:01-0:47:99	0:48	0:48:01-0:50:50	0:50:51-0:52:99	0:53	0:53:01-0:55:50	0:55:51-0:57:99	0:58	0:58:01-1:05:00	1:05:01 <
14	< 0:45	0:45:01-0:46:99	0:47	0:47:01-0:49:50	0:49:51-0:51:99	0:52	0:52:01-0:54:50	0:54:51-0:56:99	0:57	0:57:01-1:04:00	1:04:01 <
15	< 0:44	0:44:01-0:44:99	0:45	0:45:01-0:47:50	0:47:51-0:49:99	0:50	0:50:01-0:52:50	0:52:51-0:54:99	0:55	0:55:01-1:02:00	1:02:01 <

Bieg na 1000m (minuty:sekundy:setne)

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	< 4:10	4:10:01-4:19:99	4:20	4:20:01-4:25:00	4:25:01-4:29:99	4:30	4:30:01-4:50:00	4:50:01-5:09:99	5:10	5:10:01-6:10:00	6:10:01 <
11	< 3:55	3:55:01-4:09:99	4:10	4:10:01-4:15:00	4:15:01-4:19:99	4:20	4:20:01-4:37:50	4:37:51-4:54:99	4:55	4:55:01-5:55:00	5:55:01 <
12	< 3:45	3:45:01-3:54:99	3:55	3:55:01-4:02:50	4:02:51-4:09:99	4:10	4:10:01-4:22:50	4:22:51-4:34:99	4:35	4:35:01-5:35:00	5:35:01 <
13	< 3:35	3:35:01-3:44:99	3:45	3:45:01-3:52:50	3:52:51-3:59:99	4:00	4:00:01-4:10:00	4:10:01-4:19:99	4:20	4:20:01-5:20:00	5:20:01 <
14	< 3:30	3:30:01-3:34:99	3:35	3:35:01-3:42:50	3:42:51-3:49:99	3:50	3:50:01-4:02:50	4:02:51-4:14:99	4:15	4:15:01-5:15:00	5:15:01 <
15	< 3:25	3:25:01-3:29:99	3:30	3:30:01-3:37:50	3:37:51-3:44:99	3:45	3:45:01-3:57:50	3:57:51-4:09:99	4:10	4:10:01-5:10:00	5:10:01 <

Skok w dal (centymetry)

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	> 345	344-311	310	309-290	289-271	270	269-250	249-231	230	229-190	189 >
11	> 375	374-346	345	344-325	324-306	305	304-288	287-271	270	269-230	229 >
12	> 405	404-376	375	374-355	354-336	335	334-318	317-301	300	299-260	259 >
13	> 425	424-406	405	404-390	389-376	375	374-355	354-336	335	334-295	294 >
14	> 455	454-426	425	424-408	407-391	390	389-370	369-351	350	349-310	309 >
15	> 475	474-456	455	454-440	439-426	425	424-403	402-381	380	379-340	339 >

Rzut piłeczką palantową (metry) chłopcy

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	> 35	34,5-30,5	30	29,5-28	27,5-25,5	25	24,5-23	22,5-20,5	20	19,5-15,5	15 >
11	> 40	39,5-35,5	35	34,5-33	32,5-30,5	30	29,5-28	27,5-25,5	25	24,5-20,5	20 >
12	> 45	44,5-40,5	40	39,5-38	37,5-35,5	35	34,5-33	32,5-30,5	30	29,5-25,5	25 >
13	> 50	49,5-45,5	45	44,5-42	41,5-38,5	38	37,5-35,5	35-32,5	32	31,5-28,5	28 >
14	> 55	54,5-50,5	50	49,5-45,5	45-40,5	40	39,5-38	37,5-35,5	35	34,5-30,5	30 >
15	> 60	59,5-55,5	55	54,5-50,5	50-45,5	45	44,5-42	41,5-38,5	38	37,5-32,5	32 >

Rzut piłką lekarską 3 kg tyłem w tył (centymetry) chłopcy

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	> 600	599-551	550	549-491	490-431	430	429-371	370-311	310	309-251	250 >
11	> 700	699-601	600	599-541	540-481	480	479-416	415-351	350	349-286	285 >
12	> 900	899-701	700	699-631	630-561	560	559-481	480-401	400	399-321	320 >
13	> 970	969-901	900	899-786	785-671	670	669-566	565-461	460	459-356	355 >
14	> 1020	1019-971	970	969-861	860-751	750	749-676	675-601	600	599-526	525 >
15	> 1060	1059-1021	1020	1019-921	920-821	820	819-726	725-631	630	629-536	535 >

Próba wytrzymałości – przysiad z wyrzutem nóg (liczba powtórzeń) chłopcy

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	> 29	28	27	26	25-23	22	21	20-18	17	16	15 >
11	> 30	29	28	27	26-24	23	22	21-19	18	17	16 >
12	> 31	30	29	28	27-25	24	23	22-21	20	19	18 >
13	> 31	30	29	28	27-25	24	23	22-21	20	19	18 >
14	> 31	30	29	28	27-25	24	23	22	21	20	19 >
15	> 32	31	30	29	28-27	26	25	24	23	22	21 >

Próba zwinności – bieg z przewrotem (sekundy:setne) chłopcy

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	< 14:50	14:51-15:19	15:20	15:21-16:19	16:20-17:19	17:20	17:21-18:19	18:20-19:19	19:20	19:21-21:19	21:20 <
11	< 14:00	14:01-14:49	14:50	14:51-15:24	15:25-15:99	16:00	16:01-17:24	17:25-18:49	18:50	18:51-20:49	20:50 <
12	< 13:60	13:61-13:99	14:00	14:01-14:74	14:75-15:49	15:50	15:51-16:34	16:35-17:19	17:20	17:21-18:79	18:80 <
13	< 13:30	13:31-13:59	13:60	13:61-14:34	14:35-15:09	15:10	15:11-15:94	15:95-16:79	16:80	16:81-18:39	18:40 <
14	< 13:00	13:01-13:29	13:30	13:31-14:04	14:05-14:79	14:80	14:81-15:64	15:65-16:49	16:50	16:51-18:09	18:10 <
15	< 12:80	12:81-12:99	13:00	13:01-13:74	13:75-14:49	14:50	14:51-15:34	15:35-16:19	16:20	16:21-17:79	17:80 <

Skok dosiężny (centymetry) chłopcy

Wiek	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2
10	> 35	34-33	32	31-30	29-28	27	26	25-23	22	21	20 >
11	> 38	37-36	35	34	33-31	30	29	28-26	25	24	23 >
12	> 40	39	38	37-36	35-34	33	32-31	30-28	27	26	25 >
13	> 43	42-41	40	39-38	37-36	35	34	33-30	29	28	27 >
14	> 46	45-44	43	42-41	40-39	38	37-35	34-32	31	30	29 >
15	> 48	47	46	45-44	43-41	40	39-38	37-35	34	33	32 >

TEST COOPERA

(bieg na 12 minut)

	NORMY DLA DZIEWCZĄT (w metrach)				NORMY DLA CHŁOPCÓW (w metrach)			
WIEK	OCENA				OCENA			
	5	4	3	2	5	4	3	2
10	>2319	2319	1940	1567	>2682	2682	2243	1822
11	>2373	2373	2040	1733	>2704	2704	2279	1866
12	>2489	2489	2145	1781	>2788	2788	2405	1968
13	>2490	2490	2150	1818	>2863	2863	2472	2029
14	>2435	2435	2055	1749	>2926	2926	2562	2114
15	>2405	2405	2075	1789	>2937	2937	2605	2167

PRÓBA SZYBKOŚCI I GIBKOŚCI

SZYBKOŚĆ						
Szybki bieg w miejscu z klaśnięciem pod udem - 10s						
Wiek	Płeć	6	5	4	3	2
10-15 lat	Dziewczeta	35 klaśnięć	34-30 klaśnięć	29-25 klaśnięć	24-20 klaśnięć	19-16 klaśnięć
	Chłopcy	40 klaśnięć	39-35 klaśnięć	34-30 klaśnięć	29-25 klaśnięć	24-20 klaśnięć
GIBKOŚĆ						
W staniu wykonywanie skłonu w przód.						
Wiek	Płeć	6	5	4	3	2
10-15 lat	Dziewczeta i chłopcy	Dotknięcie głową kolan i dłońmi podłoża	Dotknięcie dłońmi podłoża	Wszystkimi palcami obu rąk dotknięcie podłoża	Czubkami palców obu rąk dotknięcie palców stóp	Chwyty oburącz za kostki lub powyżej