

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT

KLASA	IV - VI klasa Szkoły Podstawowej				KLASA	VII - VIII klasa Szkoły Podstawowej i I klasa Szkoły Ponadpodstawowej				KLASA	II - IV klasa Szkoły Ponadpodstawowej						
	Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową		Bieg wahadłowy 10 x 5m	Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca		Zasięg w wyskoku z rozbiegu	T - test	Punkty	Wzrost	Zasięg w wyskoku z rozbiegu	Rzut p. lek. 2 kg	T - test
		[cm]	[cm]	[m]		[s]		[cm]	[cm]		[cm]	[s]		[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	138,0	85	10,0	22,80	1	147,0	117	221	15,24	1	155,5	231	5,1	14,00			
2	138,5	87	10,5	22,75	2	147,5	118	222	15,18	2	156,0	232	5,2	13,95			
3	139,0	88	11,0	22,70	3	148,0	120	223	15,12	3	156,5	233	5,3	13,90			
4	139,5	90	11,5	22,65	4	148,5	121	224	15,06	4	157,0	234	5,4	13,85			
5	140,0	91	12,0	22,60	5	149,0	123	225	15,00	5	157,5	235	5,5	13,80			
6	140,5	93	12,5	22,55	6	149,5	124	226	14,94	6	158,0	236	5,6	13,75			
7	141,0	94	13,0	22,50	7	150,0	126	227	14,88	7	158,5	237	5,7	13,70			
8	141,5	96	13,5	22,45	8	150,5	127	228	14,82	8	159,0	238	5,8	13,65			
9	142,0	97	14,0	22,40	9	151,0	129	229	14,76	9	159,5	239	5,9	13,60			
10	142,5	99	14,5	22,35	10	151,5	130	230	14,70	10	160,0	240	6,0	13,55			
11	143,0	100	15,0	22,30	11	152,0	132	231	14,64	11	160,5	241	6,1	13,50			
12	143,5	102	15,5	22,25	12	152,5	133	232	14,58	12	161,0	242	6,2	13,45			
13	144,0	103	16,0	22,20	13	153,0	135	233	14,52	13	161,5	243	6,3	13,40			
14	144,5	105	16,5	22,15	14	153,5	136	234	14,46	14	162,0	244	6,4	13,35			
15	145,0	106	17,0	22,10	15	154,0	138	235	14,40	15	162,5	245	6,5	13,30			
16	145,5	108	17,5	22,05	16	154,5	139	236	14,34	16	163,0	246	6,6	13,25			
17	146,0	109	18,0	22,00	17	155,0	141	237	14,28	17	163,5	247	6,7	13,20			
18	146,5	111	18,5	21,95	18	155,5	142	238	14,22	18	164,0	248	6,8	13,15			
19	147,0	112	19,0	21,90	19	156,0	144	239	14,16	19	164,5	249	6,9	13,10			
20	147,5	114	19,5	21,85	20	156,5	145	240	14,10	20	165,0	250	7,0	13,05			
21	148,0	115	20,0	21,80	21	157,0	147	241	14,04	21	165,5	251	7,1	13,00			
22	148,5	117	20,5	21,75	22	157,5	148	242	13,98	22	166,0	252	7,2	12,95			
23	149,0	118	21,0	21,70	23	158,0	150	243	13,92	23	166,5	253	7,3	12,90			
24	149,5	120	21,5	21,65	24	158,5	151	244	13,86	24	167,0	254	7,4	12,85			
25	150,0	121	22,0	21,60	25	159,0	153	245	13,80	25	167,5	255	7,5	12,80			
26	150,5	123	22,5	21,55	26	159,5	154	246	13,74	26	168,0	256	7,6	12,75			
27	151,0	124	23,0	21,50	27	160,0	156	247	13,68	27	168,5	257	7,7	12,70			
28	151,5	126	23,5	21,45	28	160,5	157	248	13,62	28	169,0	258	7,8	12,65			
29	152,0	127	24,0	21,40	29	161,0	159	249	13,56	29	169,5	259	7,9	12,60			
30	152,5	129	24,5	21,35	30	161,5	160	250	13,50	30	170,0	260	8,0	12,55			
31	153,0	130	25,0	21,30	31	162,0	162	251	13,44	31	170,5	261	8,1	12,50			
32	153,5	132	25,5	21,25	32	162,5	163	252	13,38	32	171,0	262	8,2	12,45			
33	154,0	133	26,0	21,20	33	163,0	165	253	13,32	33	171,5	263	8,3	12,40			
34	154,5	135	26,5	21,15	34	163,5	166	254	13,26	34	172,0	264	8,4	12,35			
35	155,0	136	27,0	21,10	35	164,0	168	255	13,20	35	172,5	265	8,5	12,30			
36	155,5	138	27,5	21,05	36	164,5	169	256	13,14	36	173,0	266	8,6	12,25			
37	156,0	139	28,0	21,00	37	165,0	171	257	13,08	37	173,5	267	8,7	12,20			
38	156,5	141	28,5	20,95	38	165,5	172	258	13,02	38	174,0	268	8,8	12,15			
39	157,0	142	29,0	20,90	39	166,0	174	259	12,96	39	174,5	269	8,9	12,10			
40	157,5	144	29,5	20,85	40	166,5	175	260	12,90	40	175,0	270	9,0	12,05			
41	158,0	145	30,0	20,80	41	167,0	177	261	12,84	41	175,5	271	9,1	12,00			
42	158,5	147	30,5	20,75	42	167,5	178	262	12,78	42	176,0	272	9,2	11,95			
43	159,0	148	31,0	20,70	43	168,0	180	263	12,72	43	176,5	273	9,3	11,90			
44	159,5	150	31,5	20,65	44	168,5	181	264	12,66	44	177,0	274	9,4	11,85			
45	160,0	151	32,0	20,60	45	169,0	183	265	12,60	45	177,5	275	9,5	11,80			
46	160,5	153	32,5	20,55	46	169,5	184	266	12,54	46	178,0	276	9,6	11,75			
47	161,0	154	33,0	20,50	47	170,0	186	267	12,48	47	178,5	277	9,7	11,70			
48	161,5	156	33,5	20,45	48	170,5	187	268	12,42	48	179,0	278	9,8	11,65			
49	162,0	157	34,0	20,40	49	171,0	189	269	12,36	49	179,5	279	9,9	11,60			
50	162,5	159	34,5	20,35	50	171,5	190	270	12,30	50	180,0	280	10,0	11,55			
51	163,0	160	35,0	20,30	51	172,0	192	271	12,24	51	180,5	281	10,1	11,50			
52	163,5	162	35,5	20,25	52	172,5	193	272	12,18	52	181,0	282	10,2	11,45			
53	164,0	163	36,0	20,20	53	173,0	195	273	12,12	53	181,5	283	10,3	11,40			
54	164,5	165	36,5	20,15	54	173,5	196	274	12,06	54	182,0	284	10,4	11,35			
55	165,0	166	37,0	20,10	55	174,0	198	275	12,00	55	182,5	285	10,5	11,30			
56	165,5	168	37,5	20,05	56	174,5	199	276	11,94	56	183,0	286	10,6	11,25			
57	166,0	169	38,0	20,00	57	175,0	201	277	11,88	57	183,5	287	10,7	11,20			
58	166,5	171	38,5	19,95	58	175,5	202	278	11,82	58	184,0	288	10,8	11,15			
59	167,0	172	39,0	19,90	59	176,0	204	279	11,76	59	184,5	289	10,9	11,10			
60	167,5	174	39,5	19,85	60	176,5	205	280	11,70	60	185,0	290	11,0	11,05			
61	168,0	175	40,0	19,80	61	177,0	207	281	11,64	61	185,5	291	11,1	11,00			
62	168,5	177	40,5	19,75	62	177,5	208	282	11,58	62	186,0	292	11,2	10,95			
63	169,0	178	41,0	19,70	63	178,0	210	283	11,52	63	186,5	293	11,3	10,90			
64	169,5	180	41,5	19,65	64	178,5	211	284	11,46	64	187,0	294	11,4	10,85			
65	170,0	181	42,0	19,60	65	179,0	213	285	11,40	65	187,5	295	11,5	10,80			
66	170,5	183	42,5	19,55	66	179,5	214	286	11,34	66	188,0	296	11,6	10,75			
67	171,0	184	43,0	19,50	67	180,0	216	287	11,28	67	188,5	297	11,7	10,70			
68	171,5	186	43,5	19,45	68	180,5	217	288	11,22	68	189,0	298	11,8	10,65			
69	172,0	187	44,0	19,40	69	181,0	219	289	11,16	69	189,5	299	11,9	10,60			
70	172,5	189	44,5	19,35	70	181,5	220	290	11,10	70	190,0	300	12,0	10,55			
71	173,0	190	45,0	19,30	71	182,0	222	291	11,04	71	190,5	301	12,1	10,50			
72	173,5	192	45,5	19,25	72	182,5	223	292	10,98	72	191,0	302	12,2	10,45			
73	174,0	193	46,0	19,20	73	183,0	225	293	10,92	73	191,5	303	12,3	10,40			
74	174,5	195	46,5	19,15	74	183,5	226	294	10,86	74	192,0	304	12,4	10,35			
75	175,0	196	47,0	19,10	75	184,0	228	295	10,80	75	192,5	305	12,5	10,30			
76	175,5	198	47,5	19,05	76	184,5	229	296	10,74	76	193,0	306	12,6	10,25			
77	176,0	199	48,0	19,00	77	185,0	231	297	10,68	77	193,5	307	12,7	10,20			
78	176,5	201	48,5	18,95	78	185,5	232	298	10,62	78	194,0	308	12,8	10,15			
79	177,0	202	49,0	18,90	79	186,0	234	299	10,56	79	194,5	309	12,9	10,10			
80	177,5	204	49,5	18,85	80	186,5	235	300	10,50	80	195,0	310	13,0	10,05			
81	178,0	205	50,0	18,80	81	187,0	237	301	10,44	81	195,5	311	13,1	10,00			
82	178,5	207	50,5	18,75	82	187,5	238	302	10,38	82	196,0	312	13,2	9,95			
83	179,0	208	51,0	18,70	83	188,0	240	303	10,32	83	196,5	313	13,3	9,90			
84	179,5	210	51,5	18,65	84	188,5	241	304	10,26	84	197,0	314	13,4	9,85			
85	180,0	211	52,0	18,60	85	189,0	243	305	10,20	85	197,5	315	13,5	9,80			
86	180,5	213	52,5	18,55	86	189,5	244	306	10,14	86	198,0	316	13,6	9,75			
87	181,0	214	53,0	18,50	87	190,0	246	307	10,08	87	198,5	317	13,7	9,70			
88	181,5	216	53,5	18,45	88	190,5	247	308	10,02	88	199,0	318	13,8	9,65			
89																	