

# oceny z testów sprawnościowych klasy 4-6

## dziewczeta

klasa	rzut piłeczką palantową					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	poniżej 8m	8-12m	12-18m	18-24m	24-30m	powyżej 30 metrów
V	poniżej 10m	10-15m	15-21m	21-28m	28-33m	powyżej 33 metrów
VI	poniżej 12m	12-18m	18-25m	25-32m	32-40m	powyżej 40 metrów

klasa	skok w dal					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	poniżej 150cm	150-190cm	190-230cm	230 - 270cm	270 - 330cm	powyżej 330cm
V	poniżej 160cm	160-210cm	210-260cm	260 - 310cm	310 - 350cm	powyżej 350cm
VI	poniżej 180cm	180-230cm	230-280cm	280 - 330cm	330 - 380cm	powyżej 380cm

klasa	skok wzwyż					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	poniżej 50cm	50-70cm	70-90cm	90-100cm	100-115cm	powyżej 115cm
V	poniżej 60cm	60-80cm	80-95cm	95-105cm	105-120cm	powyżej 120cm
VI	poniżej 70cm	70-90cm	90-100cm	100-115cm	115-130cm	powyżej 130cm

klasa	bieg na dystansie 600m					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	powyżej 4:30 min	4:00 - 4:30min	3:30 - 4:00 min	3:00 - 3:30 min	2:30 - 3:00 min	poniżej 2:30min
V	powyżej 4:15min	3:45 - 4:15min	3:15 - 3:45 min	2:45 - 3:15 min	2:10 - 2:45 min	poniżej 2:10min
VI	powyżej 4:00	3:30 - 4:00 min	2:50 - 3:30 min	2:20 - 2:50 min	2:00 - 2:20 min	poniżej 2:00min

klasa	bieg na dystansie 60m					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	powyżej 16 sek	14-16 sek	12-14sek	11-12 sek	10-11 sek	poniżej 10 sek
V	powyżej 14 sek	13-14 sek	11,5-13 sek	10,5-11,5 sek	9,5-10,5 sek	poniżej 9,5 sek
VI	powyżej 13 sek	12-13 sek	11-12 sek	10,0-11 sek	9,2-10,0 sek	poniżej 9,2 sek

klasa	rzut piłką lekarską 2kg z za głowy w tył					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	poniżej 200cm	200-300cm	300-400cm	400-500cm	500-600cm	powyżej 600cm
V	poniżej 250cm	250-400cm	400-500cm	500-650cm	650-750m	powyżej 750cm
VI	poniżej 300cm	12-18m	18-25m	25-32m	32-40m	powyżej 900cm

# oceny z testów sprawnościowych klasy 4-6

## chłopcy

klasa	rzut piłeczką palantową					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	poniżej 12m	12-18m	18-24m	24-32m	32-40m	powyżej 40 metrów
V	poniżej 14m	14-19m	19-26m	26-36m	36-44m	powyżej 44 metrów
VI	poniżej 16m	16-22m	22-30m	30-42m	42-50m	powyżej 50 metrów

klasa	skok w dal					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	poniżej 150cm	150-200m	200-250cm	250-300cm	300-350cm	powyżej 350cm
V	poniżej 170cm	170-220cm	220-280cm	280-320cm	320-380cm	powyżej 380cm
VI	poniżej 190cm	190-240cm	240-300cm	300-350cm	350-430cm	powyżej 430cm

klasa	skok wzwyż					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	poniżej 60cm	60-80cm	80-90cm	90-110cm	110-120cm	powyżej 120cm
V	poniżej 70cm	70-85cm	85-95cm	95-115cm	115-130cm	powyżej 130cm
VI	poniżej 75cm	75-90cm	90-110cm	110-125cm	125-140cm	powyżej 140cm

klasa	bieg na dystansie 1000m					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	powyżej 8:00 min	6:00 - 8:00min	5:00 - 6:00 min	4:30 - 5:00	4:00 - 4:30	poniżej 4:00min
V	powyżej 7:00min	6:00 - 7:00min	4:50 - 6:00 min	4:20 - 4:50	3:50 - 4:20	poniżej 3:50min
VI	powyżej 6:30 min	5:30 - 6:30min	4:40 - 5:30 min	4:10 - 4:40	3:45 - 4:10	poniżej 3:45min

klasa	bieg na dystansie 60m					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	powyżej 14.8 sek	12.8-14.8 sek	11.8-12.8sek	10.6-11.8sek	9.8-10.6sek	poniżej 9.8sek
V	powyżej 14.5 sek	12.5-14.0 sek	11.5-12.5sek	10.5-11.5sek	9.7-10.5sek	poniżej 9.7 sek
VI	powyżej 14.0 sek	12.0-14.0 sek	11.0-12.0sek	10.0-11.0sek	8.8-10.0sek	poniżej 8.8 sek

klasa	rzut piłką lekarską 2kg z za głowy w tył					
	bardzo słabo	słabo	przeciętnie	dobrze	bardzo dobrze	wybitnie
IV	poniżej 250cm	250-350cm	350-450cm	450-550cm	550-650cm	powyżej 650cm
V	poniżej 300cm	300-400cm	400-550cm	550-700cm	700-800cm	powyżej 800cm
VI	poniżej 350cm	350-500cm	500-650cm	650-800cm	800-950cm	powyżej 950cm