

Punktacja sprawności fizycznej na podstawie Międzynarodowego Testu sprawności Fizycznej dla kandydatów do 4 klasy sportowej o profilu : żeglarstwo w Szkole Podstawowej nr1 im. Janusza Korczaka w Czersku

DZIEWCZĘTA 9 LAT

Punktacja		Skok w dal z miejsca				Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt		cm				s	liczba	cm
100		209				9,2		
99		208					40	
98		207				9,3		25
97		206						
96		205				9,4		
95		204					39	
94		203				9,5		
93		202						
92		201				9,6		24
91		200					38	
90		199				9,7		
89		198						
88		197				9,8	37	
87		196						23
86		195				9,9		
85		194					36	
84		193				10,0		
83		192					35	22
82		191				10,1		
81							34	
80		188				10,2		21
79						10,3	33	
78		185				10,5		20
77						10,6	32	19
76		182				10,7		
75		180				10,9	31	18
74		178				11,0		17
73		176				11,1	30	

72		174				11,2		16
71		172				11,4	29	
70		170				11,5		15
69		168				11,6	28	14
68		166				11,7		
67		164				11,9	27	13
66		162				12,0		12
65		160				12,1	26	
64		158				12,2		11
63		156				12,4	25	
62		154				12,5		10
61		152				12,6	24	9
60		150				12,7		
59		148				12,9	23	8
58		146				13,0		
57		144				13,1	22	7
56		142				13,2		6
55		140				13,3	21	
54		138				13,5		5
53		136				13,6	20	
52		134				13,7		4
51		132				13,9	19	3
50		130				14,0		
49		128				14,1	18	2
48		126				14,3		1
47		124				14,4	17	
46		122				14,5		0
45		120				14,6	16	- 1
44		118				14,8		
43		116				14,9	15	- 2
42		114				15,0		
41		112				15,1	14	- 3
40		110				15,2		- 4
39		108				15,4	13	
38		106				15,5		- 5
37		104				15,6	12	- 6

36		102			15,8		
35		100			15,9	11	- 7
34		98			16,0		
33		96			16,1	10	- 8
32		94			16,3		- 9
31		92			16,4	9	
30		90			16,5		- 10
29		88			16,6	8	- 11
28		86			16,8		
27		84			16,9	7	- 12
26		82					
25		80			17,0	6	- 13
24		78					- 14
23		76			17,1	5	- 15
22		74					
21		72			17,2	4	- 16
20		70					- 17
19						3	
18		67			17,3		- 18
17						2	
16		64					- 19
15		62			17,4	1	
14		60					- 20
13		58					
12		57			17,5		- 21
11		56					
10		55					- 22
9		54			17,6		
8		53					- 23
7		52					
6		51			17,7		- 24
5		50					
4		49					- 25
3		48			17,8		
2		47					- 26
1		46					

CHŁOPCY 9 LAT

Punktacja		Skok w dal z miejsca				Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt		cm				s	liczba	cm
100		216					41	
99						9,0		25
98		215						
97								
96		214				9,1		
95							40	
94		213						24
93						9,2		
92		212						
91		211					39	
90		210				9,3		23
89		209						
88		208				9,4	38	
87		207						22
86		206				9,5		
85		205					37	21
84						9,6		
83		202					36	20
82						9,7		
81		199					35	19
80		197				9,8		
79		195				9,9	34	18
78		193				10,0		17
77		191				10,1	33	
76		189				10,3		16
75		187				10,4	32	
74		185				10,5		15
73		183				10,6	31	14
72		181				10,8		
71		179				10,9	30	13
70		177				11,0		12

69		175				11,2	29	
68		173				11,3		11
67		171				11,4	28	
66		169				11,6		10
65		167				11,7	27	9
64		165				11,8		
63		163				11,9	26	8
62		161				12,1		
61		159				12,2	25	7
60		157				12,3		6
59		155				12,5	24	
58		153				12,6		5
57		151				12,7	23	4
56		149				12,9		
55		147				13,0	22	3
54		145				13,1		
53		143				13,2	21	2
52		141				13,4		
51		139				13,5	20	1
50		137				13,6		0
49		135				13,8	19	
48		133				13,9		- 1
47		131				14,0	18	
46		129				14,2		- 2
45		127				14,3	17	- 3
44		125				14,4		
43		123				14,5	16	- 4
42		121				14,7		
41		119				14,8	15	
40		117				14,9		- 6
39		115				15,1	14	
38		113				15,2		- 7
37		111				15,3	13	- 8
36		109				15,5		
35		107				15,6	12	- 9
34		105				15,7		

33		103				15,8	11	- 10
32		101				16,0		- 11
31		99				16,1	10	
30		97				16,2		- 12
29		95				16,4	9	- 13
28		93				16,5		
27		91				16,6	8	-14
26		89				16,8		
25		87				16,9	7	- 15
24		85				17,0		- 16
23		83				17,1	6	
22		81				17,2		- 17
21								- 18
20		78				17,3	5	
19								- 19
18		75				17,4		
17							4	- 20
16		72				17,5		- 21
15		71						
14		70					3	- 22
13		69				17,6		
12		68						- 23
11							2	
10		67				17,7		
9								- 24
8		66					1	
7						17,8		
6		65						- 25
5								
4		64				17,9		
3								- 26
2								
1								