

Punktacja – próby sprawności fizycznej – klasa pływacka – próby w wodzie.

1. Wydech do wody:

- 0 pkt. – brak wykonania wydechu do wody;
- 1 pkt. – pojedyncze wydechy do wody;
- 2 pkt. – wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody.

2. Meduza na grzbiecie – utrzymanie równowagi ciała i pływalność:

- 0 pkt. – brak podjęcia próby;
- 1 pkt. – meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska);
- 2 pkt. – meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają;
- 3 pkt. – meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sekund.

3. Meduza na piersiach – utrzymanie równowagi ciała i pływalność:

- 0 pkt. – brak podjęcia próby;
- 1 pkt. – meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska);
- 2 pkt. – meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają;
- 3 pkt. – meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sekund.

4. Nurkowanie w głąb i wyłowienie przedmiotu:

- 0 pkt. – brak podjęcia próby;
- 1 pkt. – zanurzenie głowy pod lustro wody;
- 2 pkt. – zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu;
- 3 pkt. – wyłowienie przedmiotu z dna.

5. Poślizg na piersiach na odcinku 5 metrów:

- 0 pkt. – brak podjęcia próby poślizgu na piersiach;
- 1 pkt. – poślizg na piersiach z przyborem (makaron, deska);
- 2 pkt. – poślizg na piersiach do 5 metrów;
- 3 pkt. – poślizg na piersiach powyżej 5 metrów.

6. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5 metrów:

- 0 pkt. – brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie;
- 1 pkt. – poślizg na grzbiecie z przyborem (makaron, deska);
- 2 pkt. – poślizg na grzbiecie do 5 metrów;
- 3 pkt. – poślizg na grzbiecie powyżej 5 metrów.

Punktacja – próby sprawności fizycznej – klasa pływacko – siatkarska – próby w sali gimnastycznej.

1. Zwinność - bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s)

0-10 pkt. :

- a). wykonanie – badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie jak najszybciej potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje dwa razy. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów nie wolno podierać się rękami o podłoże. Próbę wykonuje się jeden raz;
- b). pomiar – dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy;
- c). uwagi – na podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie wytyczone od siebie w odległości 10 m, na których ustawione są stojaki;
- d). sprzęt – stoper, stojaki, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	poniżej 9,2 s	poniżej 9,0 s
9	10,2 s – 9,2 s	10,0 s – 9,0 s
8	11,2 s – 10,3 s	11,0 s – 10,1 s
7	12,2 s – 11,3 s	12,0 s – 11,1 s
6	13,2 s – 12,3 s	13,0 s – 12,1 s
5	14,2 s – 13,3 s	14,0 s – 13,1 s
4	15,2 s – 14,3 s	15,0 s – 14,1 s
3	16,2 s – 15,3 s	16,0 s – 15,1 s

2	17,2 s – 16,3 s	17,0 s – 16,1 s
1	18,2 – 17,3 s	18,0 – 17,1 s
0	powyżej 18,2 s	powyżej 18,0 s

2. Skoczność - skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm)

0-10 pkt:

- a). wykonanie – testowany za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość na materac;
- b). pomiar – skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt;
- c). uwagi – skok z upadkiem w tył jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d). sprzęt i pomoce – 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	powyżej 160 cm	powyżej 170 cm
9	150 – 160 cm	160 – 170 cm
8	140 – 149 cm	150 – 159 cm
7	130 – 139 cm	140 – 149 cm
6	120 – 129 cm	130 – 139 cm
5	110 – 119 cm	120 – 129 cm
4	100 – 109 cm	110 – 119 cm
3	90 – 99 cm	100 – 109 cm
2	80 – 89 cm	90 – 99 cm

1	70 – 79 cm	80 – 89 cm
0	poniżej 70 cm	poniżej 80 cm

3. Siła ramion - rzut piłką lekarską (2 kg) przed siebie, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt:

- a). testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód;
- b). pomiar – rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu;
- c). uwagi – w trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża;
- d). sprzęt i pomoce – piłka lekarska (2 kg), taśma miernicza, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	powyżej 340 cm	powyżej 400 cm
9	320 – 340 cm	375 – 400 cm
8	300 – 319 cm	350 – 374 cm
7	280 – 299 cm	325 – 349 cm
6	260 – 279 cm	300 – 324 cm
5	240 – 259 cm	275 – 299 cm
4	220 – 239 cm	250 – 274 cm
3	190 – 219 cm	225 – 249 cm
2	160 – 189 cm	200 – 224 cm
1	140 – 159 cm	175 – 199 cm

0	poniżej 140 cm	poniżej 175 cm
----------	----------------	----------------

4. Gibkość -skłon tułowia w przód, stanie w pozycji na baczność, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt:

- a). badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce;
- b). pomiar – próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm;
- c). uwagi – w czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów;
- d). sprzęt i pomoce – taboret, linijka, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	powyżej +18 cm	powyżej +15 cm
9	15 – 18 cm	12 – 15 cm
8	12 – 14 cm	9 – 11 cm
7	9 – 11 cm	6 – 8 cm
6	6 – 8 cm	3 – 5 cm
5	3 – 5 cm	0– 2 cm
4	0 – 2 cm	-3 – -1 cm
3	-3 – -1 cm	-6 – -4 cm
2	-6 – -4 cm	-9 – -7 cm
1	-9 – -7 cm	-12 – -10 cm
0	więcej niż -9 cm	więcej niż -12 cm

Punktacja – próby sprawności fizycznej – klasa piłka nożna - lekkoatletyka – próby w sali gimnastycznej.

1. Szybkość - bieg 20 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt:

- a). wykonanie – badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie jak najszybciej potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu nie wolno podierać się rękami o podłoże. Próbę wykonuje się jeden raz;
- b). pomiar – dokonuję się z dokładnością do 0,1 sekundy;
- c). uwagi – na podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie wytyczone od siebie w odległości 20 m, na których ustawione są stojaki;
- d). sprzęt – stoper, stojaki, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	poniżej 5,4 s	poniżej 5,1 s
9	5,5 s	5,1 s
8	5,6 s	5,2 s
7	5,7 s	5,3 s
6	5,8 s	5,4 s
5	5,9 s	5,5 s
4	6,0 s	5,6 s
3	6,1 s	5,7 s
2	6,2 s	5,8 s
1	6,3 s	5,9 s

0	powyżej 6,3 s	powyżej 5.9 s
----------	---------------	---------------

2. Skoczność - skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm)

0-10 pkt:

- a). wykonanie – testowany za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość na materac;
- b). pomiar – skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt;
- c). uwagi – skok z upadkiem w tył jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d). sprzęt i pomoce – 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	powyżej 160 cm	powyżej 170 cm
9	150 – 160 cm	160 – 170 cm
8	140 – 149 cm	150 – 159 cm
7	130 – 139 cm	140 – 149 cm
6	120 – 129 cm	130 – 139 cm
5	110 – 119 cm	120 – 129 cm
4	100 – 109 cm	110 – 119 cm
3	90 – 99 cm	100 – 109 cm
2	80 – 89 cm	90 – 99 cm
1	70 – 79 cm	80 – 89 cm
0	poniżej 70 cm	poniżej 80 cm

3. Technika specjalna - prowadzenie piłki stopą, pomiar czasu (s) 0-10 pkt.:

- a). testowany staje za linią startu z piłką. Po komendzie „start” badany biegnie jak najszybciej potrafi do linii mety prowadząc piłkę slalomem między tyczkami. Tyczki są cztery w odległości 9 m od siebie (po dwie w jednej linii). Przekracza metę obiema stopami.. Próbę wykonuje się jeden raz;
- b). pomiar – dokonuję się z dokładnością do 0,1 sekundy;
- c). uwagi – zawodnik lewnonożny wykonuje próbę od linii mety do linii startu;
- d). sprzęt – stoper, stojaki, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	poniżej 19,0 s	poniżej 19,0 s
8	19,0 s – 24,1 s	19,0 s – 24,1 s
6	24,2 s – 25,5 s	24,2 s – 25,5 s
4	25,6 s – 28,5 s	25,6 s – 28,5 s
2	powyżej 28,5 s	powyżej 28,5 s

4. Siła ramion - rzut piłką lekarską (2 kg) przed siebie, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt:

- a). testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód;
- b). pomiar – rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu;
- c). uwagi – w trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża;

d). sprzęt i pomoce – piłka lekarska (2 kg), taśma miernicza, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	powyżej 340 cm	powyżej 400 cm
9	320 – 340 cm	375 – 400 cm
8	300 – 319 cm	350 – 374 cm
7	280 – 299 cm	325 – 349 cm
6	260 – 279 cm	300 – 324 cm
5	240 – 259 cm	275– 299 cm
4	220 – 239 cm	250 – 274 cm
3	190 – 219 cm	225 – 249 cm
2	160 – 189 cm	200 – 224 cm
1	140 – 159 cm	175 – 199 cm
0	poniżej 140 cm	poniżej 175 cm

4. Gibkość -skłon tułowia w przód, stanie w pozycji na baczność, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt:

- a). badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce;
- b). pomiar – próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm;
- c). uwagi – w czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych

przyruchów;

d). sprzęt i pomoce – taboret, linijka, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	powyżej +18 cm	powyżej +15 cm
9	15 – 18 cm	12 – 15 cm
8	12 – 14 cm	9 – 11 cm
7	9 – 11 cm	6 – 8 cm
6	6 – 8 cm	3 – 5 cm
5	3 – 5 cm	0– 2 cm
4	0 – 2 cm	-3 – -1 cm
3	-3 – -1 cm	-6 – -4 cm
2	-6 – -4 cm	-9 – -7 cm
1	-9 – -7 cm	-12 – -10 cm
0	więcej niż -9 cm	więcej niż -12 cm

5. Zwinność - bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s)

0-10 pkt. :

a). wykonanie – badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie jak najszybciej potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje dwa razy. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów nie wolno podpierać się rękami o podłoże. Próbę wykonuje się jeden raz;

b). pomiar – dokonuję się z dokładnością do 0,1 sekundy;

c). uwagi – na podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie wytyczone od siebie w odległości 10 m, na których ustawione są stojaki;

d). sprzęt – stoper, stojaki, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	poniżej 9,2 s	poniżej 9,0 s
9	10,2 s – 9,2 s	10,0 s – 9,0 s
8	11,2 s – 10,3 s	11,0 s – 10,1 s
7	12,2 s – 11,3 s	12,0 s – 11,1 s
6	13,2 s – 12,3 s	13,0 s – 12,1 s
5	14,2 s – 13,3 s	14,0 s – 13,1 s
4	15,2 s – 14,3 s	15,0 s – 14,1 s
3	16,2 s – 15,3 s	16,0 s – 15,1 s
2	17,2 s – 16,3 s	17,0 s – 16,1 s
1	18,2 – 17,3 s	18,0 – 17,1 s
0	powyżej 18,2 s	powyżej 18,0 s

Punktacja – próby sprawności fizycznej – do pierwszej klasy sportowej.

1. Zwinność - bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s)

0-10 pkt. :

- a). wykonanie – badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie jak najszybciej potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje dwa razy. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów nie wolno podierać się rękami o podłoże. Próbę wykonuje się jeden raz;
- b). pomiar – dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy;
- c). uwagi – na podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie wytyczone od siebie w odległości 10 m, na których ustawione są stojaki;
- d). sprzęt – stoper, stojaki, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	poniżej 9,2 s	poniżej 9,0 s
9	10,2 s – 9,2 s	10,0 s – 9,0 s
8	11,2 s – 10,3 s	11,0 s – 10,1 s
7	12,2 s – 11,3 s	12,0 s – 11,1 s
6	13,2 s – 12,3 s	13,0 s – 12,1 s
5	14,2 s – 13,3 s	14,0 s – 13,1 s
4	15,2 s – 14,3 s	15,0 s – 14,1 s
3	16,2 s – 15,3 s	16,0 s – 15,1 s

2	17,2 s – 16,3 s	17,0 s – 16,1 s
1	18,2 – 17,3 s	18,0 – 17,1 s
0	powyżej 18,2 s	powyżej 18,0 s

2. Skoczność - skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm)

0-10 pkt:

- a). wykonanie – testowany za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość na materac;
- b). pomiar – skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt;
- c). uwagi – skok z upadkiem w tył jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d). sprzęt i pomoce – 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	powyżej 160 cm	powyżej 170 cm
9	150 – 160 cm	160 – 170 cm
8	140 – 149 cm	150 – 159 cm
7	130 – 139 cm	140 – 149 cm
6	120 – 129 cm	130 – 139 cm
5	110 – 119 cm	120 – 129 cm
4	100 – 109 cm	110 – 119 cm
3	90 – 99 cm	100 – 109 cm
2	80 – 89 cm	90 – 99 cm

1	70 – 79 cm	80 – 89 cm
0	poniżej 70 cm	poniżej 80 cm

3. Siła ramion - rzut piłką lekarską (2 kg) przed siebie, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt:

- a). testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód;
- b). pomiar – rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu;
- c). uwagi – w trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża;
- d). sprzęt i pomoce – piłka lekarska (2 kg), taśma miernicza, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	powyżej 340 cm	powyżej 400 cm
9	320 – 340 cm	375 – 400 cm
8	300 – 319 cm	350 – 374 cm
7	280 – 299 cm	325 – 349 cm
6	260 – 279 cm	300 – 324 cm
5	240 – 259 cm	275 – 299 cm
4	220 – 239 cm	250 – 274 cm
3	190 – 219 cm	225 – 249 cm
2	160 – 189 cm	200 – 224 cm
1	140 – 159 cm	175 – 199 cm

0	poniżej 140 cm	poniżej 175 cm
----------	----------------	----------------

4. Gibkość -skłon tułowia w przód, stanie w pozycji na baczność, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt:

- a). badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce;
- b). pomiar – próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm;
- c). uwagi – w czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów;
- d). sprzęt i pomoce – taboret, linijka, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	powyżej +18 cm	powyżej +15 cm
9	15 – 18 cm	12 – 15 cm
8	12 – 14 cm	9 – 11 cm
7	9 – 11 cm	6 – 8 cm
6	6 – 8 cm	3 – 5 cm
5	3 – 5 cm	0– 2 cm
4	0 – 2 cm	-3 – -1 cm
3	-3 – -1 cm	-6 – -4 cm
2	-6 – -4 cm	-9 – -7 cm
1	-9 – -7 cm	-12 – -10 cm
0	więcej niż -9 cm	więcej niż -12 cm