

## TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ – J. NOSZCZAKA

### Dziewczęta LO

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Punkty                   | Poziom sprawności |
| 241 i więcej punktów     | wysoki            |
| <b>160 - 240 punktów</b> | <b>średni</b>     |
| 179 i mniej punktów      | niski             |

### Chłopcy LO

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Punkty                   | Poziom sprawności |
| 300 i więcej punktów     | wysoki            |
| <b>220 - 299 punktów</b> | <b>średni</b>     |
| 219 i mniej punktów      | niski             |

### Dziewczęta GIM

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Punkty                   | Poziom sprawności |
| 201 i więcej punktów     | wysoki            |
| <b>130 - 200 punktów</b> | <b>średni</b>     |
| 129 i mniej punktów      | niski             |

### Chłopcy GIM

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Punkty                   | Poziom sprawności |
| 231 i więcej punktów     | wysoki            |
| <b>170 - 230 punktów</b> | <b>średni</b>     |
| 169 i mniej punktów      | niski             |

### Tabela punktacji dla kobiet i mężczyzn

| PKT | bieg na 30 m | Rzut piłka lekarską 2 kg | Pięcioskok | rzut piłka ręczną | bieg wahadłowy na 300 m | PKT |
|-----|--------------|--------------------------|------------|-------------------|-------------------------|-----|
| 80  | 3,70         | 30,00                    | 13,50      | 43,00             | 58,00                   | 80  |
| 79  | 3,72         | 29,80                    | 13,45      | 42,80             | 58,20                   | 79  |
| 78  | 3,74         | 29,60                    | 13,40      | 42,60             | 58,40                   | 78  |
| 77  | 3,76         | 29,40                    | 13,35      | 42,40             | 58,60                   | 77  |
| 76  | 3,78         | 29,20                    | 13,30      | 42,20             | 58,80                   | 76  |
| 75  | 3,80         | 29,00                    | 13,25      | 42,00             | 59,00                   | 75  |
| 74  | 3,82         | 28,80                    | 13,20      | 41,80             | 59,20                   | 74  |
| 73  | 3,84         | 28,60                    | 13,15      | 41,60             | 59,40                   | 73  |
| 72  | 3,86         | 28,40                    | 13,10      | 41,40             | 59,60                   | 72  |
| 71  | 3,88         | 28,20                    | 13,05      | 41,20             | 59,80                   | 71  |
| 70  | 3,90         | 28,00                    | 13,00      | 41,00             | 60,00                   | 70  |
| 69  | 3,92         | 27,80                    | 12,95      | 40,80             | 60,20                   | 69  |
| 68  | 3,94         | 27,60                    | 12,90      | 40,60             | 60,40                   | 68  |
| 67  | 3,96         | 27,40                    | 12,85      | 40,40             | 60,60                   | 67  |
| 66  | 3,98         | 27,20                    | 12,80      | 40,20             | 60,80                   | 66  |
| 65  | 4,00         | 27,00                    | 12,75      | 40,00             | 61,00                   | 65  |
| 64  | 4,02         | 26,80                    | 12,70      | 39,80             | 61,20                   | 64  |
| 63  | 4,04         | 26,60                    | 12,65      | 39,60             | 61,40                   | 63  |
| 62  | 4,06         | 26,40                    | 12,60      | 39,40             | 61,60                   | 62  |
| 61  | 4,08         | 26,20                    | 12,55      | 39,20             | 61,80                   | 61  |
| 60  | 4,10         | 26,00                    | 12,50      | 39,00             | 62,00                   | 60  |
| 59  | 4,12         | 25,80                    | 12,45      | 38,80             | 62,20                   | 59  |

|    |      |       |       |       |       |    |
|----|------|-------|-------|-------|-------|----|
| 58 | 4,14 | 25,60 | 12,40 | 38,60 | 62,40 | 58 |
| 57 | 4,16 | 25,40 | 12,35 | 38,40 | 62,60 | 57 |
| 56 | 4,18 | 25,20 | 12,30 | 38,20 | 62,80 | 56 |
| 55 | 4,20 | 25,00 | 12,25 | 38,00 | 63,00 | 55 |
| 54 | 4,22 | 24,80 | 12,20 | 37,80 | 63,40 | 54 |
| 53 | 4,24 | 24,60 | 12,15 | 37,60 | 63,80 | 53 |
| 52 | 4,26 | 24,40 | 12,10 | 37,40 | 64,20 | 52 |
| 51 | 4,28 | 24,20 | 12,05 | 37,20 | 64,60 | 51 |
| 50 | 4,30 | 24,00 | 12,00 | 37,00 | 65,00 | 50 |
| 49 | 4,32 | 23,80 | 11,95 | 36,80 | 65,40 | 49 |
| 48 | 4,34 | 23,60 | 11,90 | 36,60 | 65,80 | 48 |
| 47 | 4,36 | 23,40 | 11,85 | 36,40 | 66,20 | 47 |
| 46 | 4,38 | 23,20 | 11,80 | 36,20 | 66,60 | 46 |
| 45 | 4,40 | 23,00 | 11,75 | 36,00 | 67,00 | 45 |
| 44 | 4,42 | 22,80 | 11,70 | 35,80 | 67,40 | 44 |
| 43 | 4,44 | 22,60 | 11,65 | 35,60 | 67,80 | 43 |
| 42 | 4,46 | 22,40 | 11,60 | 35,40 | 68,20 | 42 |
| 41 | 4,48 | 22,20 | 11,55 | 35,20 | 68,60 | 41 |
| 40 | 4,50 | 22,00 | 11,50 | 35,00 | 69,00 | 40 |
| 39 | 4,52 | 21,80 | 11,40 | 34,80 | 69,40 | 39 |
| 38 | 4,54 | 21,60 | 11,30 | 34,60 | 69,80 | 38 |
| 37 | 4,56 | 21,40 | 11,20 | 34,40 | 70,20 | 37 |
| 36 | 4,58 | 21,20 | 11,10 | 34,20 | 70,60 | 36 |
| 35 | 4,60 | 21,00 | 11,00 | 34,00 | 71,00 | 35 |
| 34 | 4,64 | 20,80 | 10,90 | 33,80 | 71,40 | 34 |
| 33 | 4,68 | 20,60 | 10,80 | 33,60 | 71,80 | 33 |
| 32 | 4,72 | 20,40 | 10,70 | 33,40 | 72,20 | 32 |
| 31 | 4,76 | 20,20 | 10,60 | 33,20 | 72,60 | 31 |
| 30 | 4,80 | 20,00 | 10,50 | 33,00 | 73,00 | 30 |
| 29 | 4,84 | 19,80 | 10,40 | 32,50 | 73,50 | 29 |
| 28 | 4,88 | 19,60 | 10,30 | 32,00 | 74,00 | 28 |
| 27 | 4,92 | 19,40 | 10,20 | 31,50 | 74,50 | 27 |
| 26 | 4,96 | 19,20 | 10,10 | 31,00 | 75,00 | 26 |
| 25 | 5,00 | 19,00 | 10,00 | 30,50 | 75,50 | 25 |
| 24 | 5,04 | 18,80 | 9,90  | 30,00 | 76,00 | 24 |
| 23 | 5,08 | 18,60 | 9,80  | 29,50 | 76,50 | 23 |
| 22 | 5,12 | 18,40 | 9,70  | 29,00 | 77,00 | 22 |
| 21 | 5,16 | 18,20 | 9,60  | 28,50 | 77,50 | 21 |
| 20 | 5,20 | 18,00 | 9,50  | 28,00 | 78,00 | 20 |
| 19 | 5,25 | 17,80 | 9,40  | 27,50 | 78,50 | 19 |
| 18 | 5,30 | 17,60 | 9,30  | 27,00 | 79,00 | 18 |
| 17 | 5,35 | 17,40 | 9,20  | 26,50 | 79,50 | 17 |
| 16 | 5,40 | 17,20 | 9,00  | 26,00 | 80,00 | 16 |
| 15 | 5,45 | 17,00 | 8,80  | 25,50 | 80,50 | 15 |
| 14 | 5,50 | 16,50 | 8,60  | 25,00 | 81,00 | 14 |

|    |      |       |      |       |       |    |
|----|------|-------|------|-------|-------|----|
| 13 | 5,60 | 16,00 | 8,40 | 24,50 | 82,00 | 13 |
| 12 | 5,70 | 15,50 | 8,20 | 24,00 | 83,00 | 12 |
| 11 | 5,80 | 15,00 | 8,00 | 23,00 | 84,00 | 11 |
| 10 | 5,90 | 14,50 | 7,80 | 22,00 | 85,00 | 10 |