

TEST DLA DOROSŁYCH

6x10

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 24,5	0
2	przeciętna	24,5	1
3	dostateczna	22,9–24,4	2
4	dobra	21,3–22,8	3
5	bardzo dobra	19,7–21,2	4
6	wysoka	17,1–19,6	5
7	bardzo wysoka	17,0 i mniej	6

10x10

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 34,5	0
2	przeciętna	34,5	1
3	dostateczna	32,9–34,4	2
4	dobra	31,3–32,8	3
5	bardzo dobra	29,7–31,2	4
6	wysoka	27,1–29,6	5
7	bardzo wysoka	27,0 i mniej	6

Skok M

Lp.	Ocena	Wynik w cm	Punkty
1	negatywna	Poniżej 150	0
2	przeciętna	150 – 159	1
3	dostateczna	160 – 179	2
4	dobra	180 – 199	3
5	bardzo dobra	200 – 219	4
6	wysoka	220 – 244	5
7	bardzo wysoka	245 i dalej	6

Skok K

Lp.	Ocena	Wynik w cm	Punkty
1	negatywna	Poniżej 80	0
2	przeciętna	80 – 89	1
3	dostateczna	90 – 109	2
4	dobra	110 – 129	3
5	bardzo dobra	130 – 149	4
6	wysoka	150 – 174	5

7 bardzo wysoka 175 i dalej 6

Piłka lekarska

M

Lp.	Ocena	Wynik w metrach	Punkty
1	negatywna	Poniżej 8	0
2	przeciętna	8	1
3	dostateczna	8,00 – 9,50	2
4	dobra	9,60 – 10,90	3
5	bardzo dobra	11,00 – 12,50	4
6	wysoka	12,60 – 14,90	5
7	bardzo wysoka	15 i dalej	6

K

1	negatywna	Poniżej 4	0
2	przeciętna	4	1
3	dostateczna	4,00 – 5,50	2
4	dobra	5,60 – 6,90	3
5	bardzo dobra	7,00 – 8,50	4
6	wysoka	8,60 – 10,90	5
7	bardzo wysoka	11 i dalej	6

Skłon tułowia

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	niewykonanie żadnego ćwiczenia z lp. 2–7	0
2	przeciętna	chwyć oburącz kostki	1
3	dostateczna	palcami obu rąk dotknij palców stóp	2
4	dobra	palcami obu rąk dotknij do podłoża	3
5	bardzo dobra	wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij do podłoża	4
6	wysoka	dotknij całymi dłońmi do podłoża	5
7	bardzo wysoka	dotknij głową kolan	6

Koperta

M

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 31,0	0
2	przeciętna	31,0	1
3	dostateczna	29,0–30,9	2
4	dobra	27,0–28,9	3
5	bardzo dobra	25,0–26,9	4

6	wysoka	22,1–24,9	5
7	bardzo wysoka	22,0 i mniej	6

K

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 33,0	0
2	przeciętna	33,0	1
3	dostateczna	31,0–32,9	2
4	dobra	29,0–30,9	3
5	bardzo dobra	27,0–28,9	4
6	wysoka	24,1–26,9	5
7	bardzo wysoka	24,0 i mniej	6

SUMA

PUNKTY

Wiek/ocena	do 29 lat	30–39 lat	40–49 lat	50 lat i więcej
negatywna	poniżej 9	poniżej 8	poniżej 7	poniżej 6
przeciętna	9–12	8–11	7–10	6–9
dostateczna	13–16	12–15	11–14	10–13
dobra	17–20	16–19	15–18	14–17
bardzo dobra	21–24	20–23	19–22	18–21
wysoka	25–28	24–28	23–28	22–27
bardzo wysoka	29–30	29–30	29–30	28–30