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 mnie	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