TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Wysoki – 301pkt. i więcej

Średni – 200-300pkt.

Niski – poniżej 200pkt.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DOROSŁYCH

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