

Próby motoryczne i techniczne dla kandydatów do klas sportowych Szkoły Podstawowej Sportowej o profilu koszykówka w Zespole Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków w Człuchowie

SZKOŁA PODSTAWOWA

kl. 3 – 6

MOTORYKA

1. Skok w dal z miejsca

Cel: Ocena mocy kończyn dolnych.

Przebieg: Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii.

Wynik: Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Sprzęt, pomoce: Skocznia z piachem i belką do odbicia, taśma miernicza. Arkusz z listą badanych uczestników. Można również przeprowadzić tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz równolegle wytyczonymi, co 10 lub 5 cm, liniami z podziałką centymetrową. Wszystkie te linie są prostopadłe do kierunku skoku.

Punktacja: Załącznik nr 1.

2. Bieg na 50 m.

Cel: Ocena szybkości.

Przebieg: Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną przed linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

Wynik: Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

Sprzęt, pomoce: Stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

Punktacja: Załącznik nr 1. 2

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przekładaniem klocek.

Cel: Próba zwinnościowo – szybkościowa.

Przebieg: Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Wynik: Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Sprzęt, pomoce: Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki lub pachołki. Arkusz z

listą badanych uczestników.

Uwagi: Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Punktacja: Załącznik nr 1.

4. Bieg przedłużony 600 m.

Cel: Ocena wytrzymałości.

Przebieg: 600 m - dla chłopców i dziewcząt. Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

Wynik: Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

Sprzęt, pomoce: Stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Najlepiej jest próbę przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma dostępu do bieżni, bieg można wykonać na równym twardym podłożu. Wskazane jest wówczas wytyczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości, z jak najbardziej łagodnymi zakrętami.

Punktacja: Załącznik nr 1. 3

SZKOŁA PODSTAWOWA

kl. 3 – 6

TECHNIKA

1. Krążenia po „ósemce”

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki posługiwania się piłką, chwyt piłki.

Przebieg: Ćwiczący staje w miejscu przyjmując postawę z piłką. Na sygnał rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” między nogami, przekładając piłkę od przodu. Następnie, gdy skończy próbę rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” od tyłu.

Czas wykonania: Jedna próba – 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od przodu. Druga próba – 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od tyłu.

Wynik: Liczba wykonanych „ósemek” – jedna „ósemka” jest to jedno pełne przełożenie piłki po „ósemce”.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Prawidłowa postawa – stopy równoległe na szerokość bioder, kolana ugięte, plecy proste, głowa uniesiona wysoko. Oddzielnie zapisujemy wynik dotyczący liczby pełnych cykli „ósemek” od przodu i od tyłu. Jeżeli piłka dotknie podłoża próbę przerywamy. Piłki rozmiar nr 5.

2. Kozłowanie slalomem

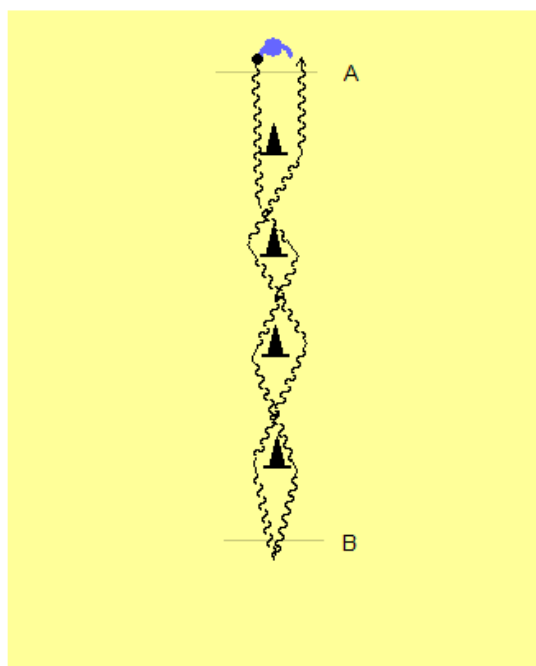
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką slalomem pomiędzy ustawionymi tyczkami, pamiętając o zmianie ręki kozłującej do punktu B. W punkcie B wykonuje zwrot i z powrotem rozpoczyna kozłowanie lewą ręką slalomem pomiędzy tyczkami do punktu A (Ryc. 1).

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 15 m, a chorągiewki rozstawione są w odległości 3 m od siebie, piłki rozmiar nr 5.



Ryc. 1

3. Rzut do kosza

Cel: Próba oceny prawidłowej koordynacji ruchowej, skuteczności rzutów.

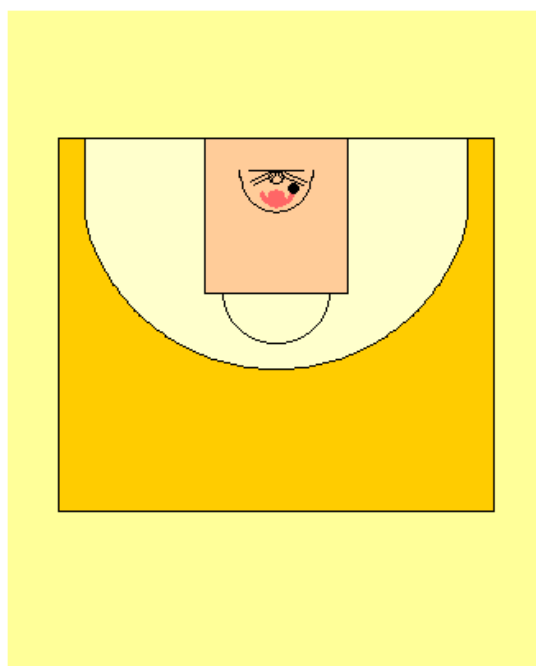
Przebieg: Ćwiczący staje z piłką blisko i naprzeciwko kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna wykonywanie rzutów do kosza przez 30 sekund w dowolny sposób w bliskiej odległości od kosza (Ryc. 2).

Czas wykonania: 30 sekund

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Kosz na wysokości 260 cm, piłki rozmiar nr 5.



Ryc. 2

SZKOŁA PODSTAWOWA

klasa 7

MOTORYKA

1. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż

Cel: Ocena mocy.

Przebieg: Badany staje bokiem przy ścianie, na której zaznaczona jest wysokość od podłoża w cm i wyciąga kończynę górną pionowo w górę – badanie zasięgu, a następnie z półprzysiadu z zamachu oburącz wykonuje wyskok do deski lub przyrządu pomiarowego.

Wynik: Próba jest wykonywana 3 razy. Liczy się najlepszy wynik z 3 prób. Różnica pomiędzy punktem osiągniętym po wyskoku a punktem zaznaczonym z miejsca jest wynikiem próby.

Sprzęt, pomoce: Taśma pomiarowa lub urządzenie pomiarowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

Punktacja: Załącznik nr 1.

2. Skłony w przód z leżeniem tyłem.

Cel: Ocena siły mięśni brzucha.

Przebieg: Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej.

Czas wykonania: 30 sekund.

Wynik: Próba wykonywana jest 1 raz. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

Sprzęt, pomoce: Mata, materac, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów. W czasie trwania całej próby ręce muszą być splecione na karku.

Punktacja: Załącznik nr 1.

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przekładaniem klocek.

Cel: Próba zwinnościowo – szybkościowa.

Przebieg: Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Wynik: Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Sprzęt, pomoce: Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki lub pachołki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Punktacja: Załącznik nr 1. 2

4. Bieg wytrzymałościowy.

Cel: Ocena wytrzymałości.

Przebieg: 1000 m - dla chłopców; 800 m - dla dziewcząt. Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

Wynik: Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

Sprzęt, pomoce: Stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

Punktacja: Załącznik nr 1. 3

SZKOŁA PODSTAWOWA
klasa 7
TECHNIKA

1. Poruszanie się po „po kopercie – zygzakiem” z piłką.

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania, koordynacji ruchowej.

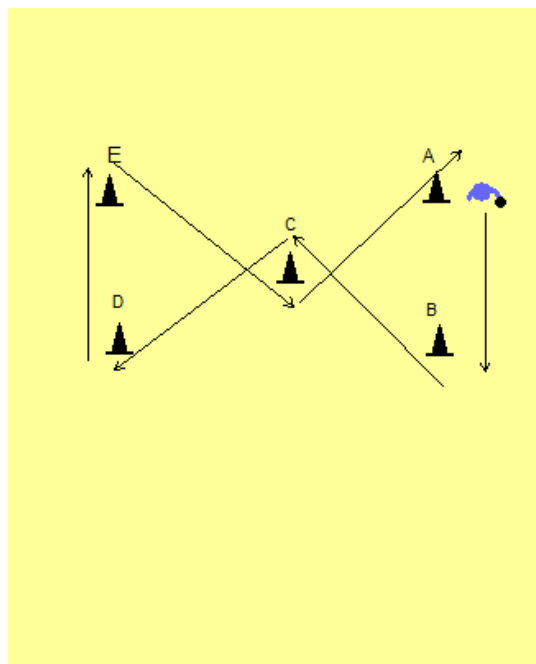
Przebieg: Start odbywa się z postawy z piłką. Na sygnał z punktu A – „Start”. Ćwiczący obiega kolejno punkty B,C,D,E,C,A, w których winny znajdować się stojaki – chorągiewki o wysokości 150 cm. Próba kończy się w momencie dotknięcia chorągiewki w punkcie A po trzykrotnym pokonaniu w/w trasy biegu (Ryc. 1).

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Stoper, chorągiewki, piłka. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Punkty A,B,D,E tworzą prostokąt o bokach 3 i 5 metrów. Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6.

Punktacja: Załącznik nr 1.



Ryc. 1

2. Rzut do kosza

Cel: Próba oceny prawidłowej koordynacji ruchowej, skuteczności rzutów.

Przebieg: Ćwiczący staje z piłką blisko i naprzeciwko kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna wykonywanie rzutów do kosza przez 30 sekund w dowolny sposób w bliskiej odległości od kosza (Ryc. 2).

Czas wykonania: 30 sekund

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6. 4

3. Poruszanie się po boisku z piłką.

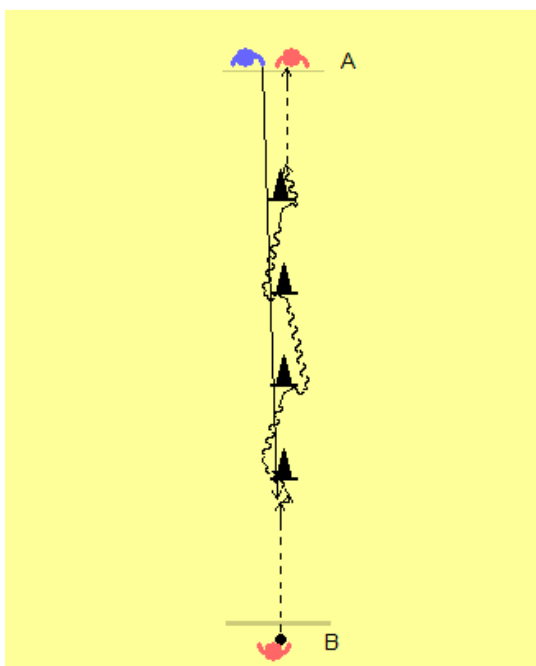
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, zatrzymań na jedno i dwa tempa, zmian kierunków z piłką.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna bieg w linii prostej obok pachołków. Po minięciu ostatniej tyczki, w momencie chwytu piłki od partnera, wykonuje zatrzymanie na dwa tempa. Ustalając nogę obrotu, wykonuje obrót w przód lub w tył. Prawidłowo (nie odrywając nogi obrotu) krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym rozpoczyna kozłowanie z powrotem do punktu A pokonując tyczki zmianą przed sobą. Po minięciu ostatniego pachołka wykonuje zatrzymanie na jedno tempo oraz podanie sprzed klatki piersiowej do partnera ustawionego za linią w punkcie A. Następnie otrzymuje piłkę od partnera, wykonuje obrót w przód lub w tył i prawidłowo, krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym, rozpoczyna kozłowanie w kierunku punktu B, pokonując tyczki zmianą za plecami. Po minięciu ostatniej tyczki zatrzymuje się na dwa tempa i wykonuje podanie sprzed klatki piersiowej do partnera. Następnie bez piłki wraca w linii prostej do punktu A (Ryc. 3).

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, tyczki, pachołki lub chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 14 m, a pierwsza tyczka od punktu A rozstawiona jest w odległości 4 m, odległość pomiędzy tyczkami wynosi 2 m, zatem odległość ostatniej tyczki od punktu B wynosi 4 m. Dziewczeta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6. 5



Ryc. 3

4. Rzut po kozłowaniu

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki wykonania dwutaktu.

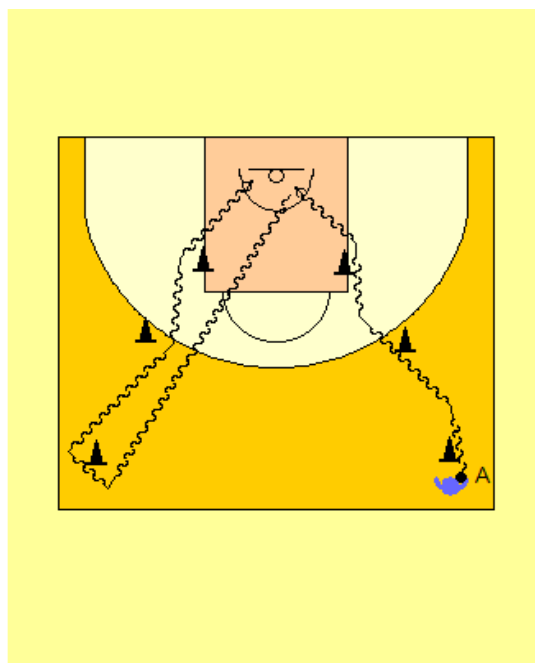
Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką jednocześnie mijając pierwszy pachołek. Następnie przed drugim pachołkiem wykonuje zmianę (jedną spośród: przed sobą, pod nogą, za plecami, poprzez obrót w tył). Kontynuując kozłowanie lewą ręką przy trzecim pachołku wykonuje ostatnią zmianę (zmiana ręki kozłującej na prawą), po której wykonuje rzut po dwutakcie z prawej strony. Bez względu na celność następuje kontynuacja ćwiczenia na lewą stronę (Ryc. 4). Każdy zawodnik wykonuje 4 rzuty (2 z prawej oraz 2 z lewej strony).

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, tyczki, pachołki lub chorągiewki. Arkusz z listą badanych

uczestników.

Uwagi: Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6. 6



Ryc. 4

OBLICZANIE WYNIKU KOŃCOWEGO

W każdej próbie jest do zdobycia 100 punktów. Łącznie ze wszystkich prób można uzyskać maksymalnie 800 punktów. Wynik końcowy obliczamy dzieląc sumę wszystkich uzyskanych punktów z prób motorycznych oraz technicznych przez liczbę prób. Zatem na wynik końcowy składa się maksymalnie liczba 100 punktów.

PUNKTACJA TECHNIKA KL. 3 – 6 SZKOŁA PODSTAWOWA

1. Krążenia po „ósemce”

W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów (50 punktów przekładając piłkę od przodu + 50 punktów przekładając piłkę od tyłu). **Punkty**

50
42
38
34
28
24
20
16
12
8

Krążenia po „ósemce”

11 i więcej
10
9
8
7
6
5
4
3
2

2. Kozłowanie slalomem

W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów. Punkty	Kozłowanie slalomem czas (s)	
	9 lat	10 lat
100	9,89 i mniej	9,79 i mniej
90	9,90-10,39	9,80-10,29
80	10,40-10,89	10,30-10,79
70	10,90-11,39	10,80-11,29
60	11,40-11,89	11,30-11,79
50	11,90-12,39	11,80-12,29
40	12,40-12,89	12,30-12,79
30	12,90-13,39	12,80-13,29
20	13,40-13,89	13,30-13,79
10	13,90 i więcej	13,80 i więcej

3. Rzut do kosza

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów. 2

PUNKTACJA TECHNIKA KL. 7

1. Poruszanie się „po kopercie – zygakiem” z piłką.

Podczas próby można zdobyć 100 punktów. Punkty	Poruszanie się „po kopercie – zygakiem” z piłką czas (s)	
	12 lat	13 lat
100	24,0 i mniej	23,0 i mniej
92	24,01-25,0	23,01-24,0
84	25,01-26,0	24,01-25,0
76	26,01-27,0	25,01-26,0
68	27,01-28,0	26,01-27,0
60	28,01-29,0	27,01-28,0
52	29,01-30,0	28,01-29,0
44	30,01-31,0	29,01-30,0
36	31,01-33,0	30,01-31,0
28	33,01-34,0	31,01-32,0
18	34,01 i więcej	32,01 i więcej

2. Rzut do kosza

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

3. Poruszanie się po boisku z piłką.

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

4. Rzut po kozłowaniu.

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

OBLICZANIE WYNIKU KOŃCOWEGO

W każdej próbie jest do zdobycia 100 punktów. Łącznie ze wszystkich prób można uzyskać maksymalnie 800 punktów. Wynik końcowy obliczamy dzieląc sumę wszystkich uzyskanych punktów z prób motorycznych oraz technicznych przez liczbę prób. Zatem na wynik końcowy składa się maksymalnie liczba 100 punktów.

Punktacja motoryka kl. 7

CHŁOPCY - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)

Pkt	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 p
-----	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	------

Wiek

12 lat	do 22	23 - 24	25 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 47	48 -
--------	-------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	------

13 lat	do 25	26 - 27	28 - 30	31 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 -
--------	-------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	------

DZIEWCZĘTA - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)

Pkt	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 p
-----	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	------

Wiek

12 lat	od 15	16 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 -
--------	-------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	------

13 lat	do 18	19 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 -
--------	-------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	------

CHŁOPCY – 12 LAT

Pkt	CHŁOPCY – 12 LAT			DZIEWCZĘTA – 12 LAT		
	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100	3,17		36	9,3		2,51
99	40		8,8	3,19		2,52
98		3,21		9,4		2,53
97		8,9		3,23		2,54
96		3,25		9,5		2,55
95	9,0		3,27	35		2,56
94	39		3,29	9,6		2,57
93		3,30			2,58	
92	9,1		3,31	9,7		2,59
91		3,32			3,00	
90	38	9,2	3,33	34	9,8	3,01
89		9,3		3,34		3,02
88		3,35		9,9		3,03
87		9,4		3,36		3,04
86	37	3,37	33		10,0	3,05
85	9,5		3,39	10,1		3,06
84		3,41			3,07	
83	36	9,6	3,43	32	10,2	3,08
82		3,45			3,09	
81	9,7		3,47	10,3		3,10

80	35	9,8	3,49	31	10,4	3,12
79		3,52			3,13	
78	34	9,9	3,55	30	10,5	3,14
77	10,0		3,59	10,6		3,15
76	33		4,02	29		3,16
75	10,1		4,06	10,7		3,17
74	32	10,2	4,10	28	10,8	3,18
73	10,3		4,14	10,9		3,19
72	31	10,4	4,18	27		3,20
71	10,5		4,22	11,0		3,22
70	30	10,6	4,27	26	11,1	3,24
69	10,7		4,31	11,2		3,26
68	29	10,8	4,36	25		3,29
67	10,9		4,51	11,3		3,33
66	28	11,0	4,58	24	11,4	3,35
65	11,1		5,02	11,5		3,38
64	27	11,2	5,08	23	11,6	3,40
63	11,3		5,14	11,7		3,42
62	26	11,4	5,20	22	11,9	3,45
61	11,5		5,26	12,0		3,48
60	25	11,6	5,33	21	12,1	3,52
59	11,7		5,40	12,2		3,57
58	24	11,8	5,48	20	12,3	4,01
57	11,9		5,55	12,4		4,09
56	23	12,0	6,03	19	12,5	4,12
55	12,1		6,12	12,6		4,15
54	22	12,2	6,20	18	12,7	4,19
53	12,3		6,25	12,9		4,25
52	21	12,4	6,30	17	13,0	4,28
51	12,5		6,35	13,1		4,33
50	20	12,6	6,40	16	13,2	4,37
49	12,7		6,45	13,3		4,43
48	19	12,8	6,50	15	13,4	4,49
47	12,9		6,55	13,5		4,54
46	18	13,0	7,00	14	13,7	4,59
45	13,1		7,08	13,8		5,12
44	17	13,2	7,12	13	13,9	5,16
43	13,3		7,24	14,0		5,20
42	16	13,4	7,36	12	14,1	5,26
41	13,5		7,42	14,2		5,29
40	15	13,6	7,50	11	14,4	5,35
39	13,7		8,04	14,5		5,46
38	13,8	8,19	10	14,6		5,54
37	14	13,9	8,35	14,7		6,03
36	14,0	8,52	9	14,8		6,12
35	13	14,1	9,10	14,9		6,18
34	14,2	9,19	8	15,1		6,27
33	12	14,3	9,30	15,2		6,37
32	14,4	9,51	7	15,3		6,49
31	11	14,5	10,13	15,4		7,05
30	14,6	10,19	6	15,5		7,16
29	10	14,7	10,38	15,6		7,29
28	14,8	11,04	5	15,7		7,39
27	9	14,9	11,12	15,8		7,58
26	15,0	11,29	4	15,9		8,13
25	15,1	11,45	16,0		8,29	

24	8	15,2	12,04	3	16,1	8,47
23		15,3	12,17		16,2	9,03
22	7	15,4	12,38	2	16,3	9,17
21		15,5	12,45		16,4	9,35
20	6		15,6		12,04	9,47
19		15,7	12,15	1	16,5	10,03
18		15,8			12,30	10,29
17	5		15,9		12,38	16,6
16		16,0			13,16	10,50
15		16,1	13,57		16,7	11,00
14	4		16,2		14,43	11,18
13		15,35			16,8	11,31
12		16,3			16,33	12,07
11	3		17,38		16,9	12,46
10		16,4			18,53	13,30
9			20,19		14,19	
8	2		16,5	21,59	17,0	15,15
7			23,56		16,18	
6			26,17		17,31	
5	1		29,09		17,1	20,35
4			32,43		22,34	
3			37,16		24,57	
2			43,17		27,54	
1			51,38		31,40	

CHŁOPCY – 13 LAT

Pkt	CHŁOPCY – 13 LAT			DZIEWCZĘTA – 13 LAT		
	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100		2,51	38		2,50	
99	42	8,7	2,53	8,8		2,51
98		2,54		2,52		
97		2,56	8,9		2,53	
96		2,57		2,54		
95	2,58		37	9,0		2,55
94	41		8,8	2,59		2,56
93		3,00			2,57	
92		3,01		2,58		
91		3,02	9,2		2,59	
90	40		3,03	36		3,00
89	8,9		3,05	9,3		3,01
88		3,07		3,02		
87		3,09	9,4		3,03	
86	39		3,11	35		3,04
85	9,0		3,13	9,5		3,05
84		3,16		3,06		
83		3,18	34	9,6		3,07
82	38	9,1	3,20		9,7	3,08
81		3,22	9,8		3,09	
80	9,2	3,24	33		9,9	3,10
79	9,3		3,26	10,0		3,11
78	37	9,4	3,28	32	10,1	3,12
77		9,5	3,31		10,2	3,13
76	9,6	3,33	31		10,3	3,14
75		9,7	3,35		10,4	3,15

74	36	9,8	3,37	30	10,5	3,16
73	9,9		3,39	10,6		3,17
72	10,0	3,41		29	10,7	3,18
71	35	10,1	3,43		10,9	3,19
70	10,2	3,45		28	11,0	3,21
69	10,3		3,47	11,1		3,24
68	34	10,4	3,49	27	11,2	3,27
67	10,5		3,52	11,3		3,30
66	33	10,6	3,55	26	11,4	3,33
65	10,7		3,57	11,5		3,36
64	32	10,8	3,59	25	11,6	3,38
63	10,9		4,01	11,7		3,40
62	31	11,0	4,03	24	11,9	3,43
61	11,1		4,05	12,0		3,46
60	30	11,2	4,07	23	12,1	3,50
59	11,3		4,10	12,2		3,54
58	29	11,4	4,12	22	12,3	3,58
57	11,5		4,14	12,4		4,02
56	28	11,6	4,16	21	12,5	4,08
55	11,7		4,18	12,6		4,10
54	27	11,8	4,23	20	12,7	4,14
53	11,9		4,27	12,9		4,19
52	26	12,0	4,32	19	13,0	4,23
51	12,1		4,36	13,1		4,29
50	25	12,2	4,41	18	13,2	4,33
49	12,3		4,46	13,3		4,39
48	24	12,4	4,51	17	13,4	4,44
47	12,5		4,57	13,5		4,50
46	23	12,6	5,02	16	13,7	4,56
45	12,7		5,08	13,8		5,02
44	22	12,8	5,14	15	13,9	5,08
43	12,9		5,20	14,0		5,15
42	21	13,0	5,27	14	14,1	5,22
41	13,1		5,34	14,2		5,26
40	20	13,2	5,41	13	14,4	5,30
39	13,3		5,48	14,5		5,37
38	19	13,4	5,56	12	14,6	5,45
37	13,5		6,04	14,7		5,53
36	18	13,6	6,12	11	14,8	6,02
35	13,7		6,21	14,9		6,11
34	17	13,8	6,30	10	15,1	6,21
33	13,9		6,40	15,2		6,31
32	16	14,0	6,50	9	15,3	6,42
31	14,1		7,01	15,4		6,54
30	15	14,2	7,12	8	15,5	7,06
29	14,3		7,24	15,6		7,19
28	14	14,4	7,37	7	15,7	7,32
27	14,5		7,50	15,8		7,49
26	13	14,6	8,04	6	15,9	8,03
25	14,7		8,19	16,0		8,19
24	12	14,8	8,35	5	16,1	8,37
23	14,9		8,52	16,2		8,56
22	11	15,0	9,10	4	16,3	9,01
21	15,1		9,30	16,4		9,16
20	15,2		9,51		9,39	
19	10	15,3	10,13	3	16,5	9,45

18		15,4		10,38		10,03
17		15,5		11,04		16,6
16	9		15,6	11,32	2	10,40
15		15,7		12,04		16,7
14		15,8		12,38		11,15
13	8		15,9	13,15	1	16,8
12		16,0		13,56		11,40
11		16,1		14,42		16,9
10	7		16,2	16,2		15,33
9			16,31			13,22
8		16,3		17,35		17,0
7		6		18,49		15,02
6		16,4		20,15		16,01
5		21,54		17,1		17,09
4	5		16,5		23,50	18,28
3			26,09			19,59
2		28,59		17,2		21,47
1		4		32,29		23,56

Punktacja motoryka kl. 3-6

SZKOŁA PODSTAWOWA CHŁOPCY - 9 LAT

Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	219	7,1	9,9	1,47
99		217		1,48
98	215	7,2	10,0	1,49
97		213		1,50
96	211	7,3	10,1	1,51
95		209		1,52
94	207	7,4	10,2	1,53
93	205	7,5	10,3	1,55
92		203		1,56
91	201	7,6	10,4	1,57
90	199		10,5	1,58
89	197		7,7	1,59
88	195	7,8	10,6	2,01
87	193		10,7	2,02
86	191		7,9	2,03
85	189	8,0	10,8	2,05
84	187		10,9	2,06
83	184		8,1	2,08
82	182	8,2	11,0	2,09
81	180	8,3	11,1	2,11
80	178		11,2	2,12
79	176	8,4	11,3	2,14
78	174		8,5	2,16
77	172	8,6	11,4	2,17
76	170		11,5	2,19
75	168	8,7	11,6	2,21
74	166	8,8	11,7	2,23
73	164	8,9	11,8	2,25
72	162	9,0	11,9	2,26
71	160	9,1	12,0	2,28
70	158	12,1		2,30

69	156	9,2	12,2	2,33
68	154	9,3	12,3	2,35
67	152	9,4	12,4	2,37
66	150	9,5	12,5	2,39
65	147	9,6	12,6	2,41
64	145	9,7	12,7	2,44
63	143	9,8	12,8	2,46
62	141	9,9	12,9	2,49
61	139	10,0	13,1	2,51
60	137	10,1	13,2	2,54
59	135	10,2	13,3	2,57
58	133	10,3	13,4	3,00
57	131	10,5	13,6	3,03
56	129	10,6	13,7	3,06
55	127	10,7	13,9	3,09
54	125	10,8	14,0	3,12

53	123	10,9	14,2	3,16
52	121	11,1	14,3	3,19
51	119	11,2	14,5	3,23
50	117	11,3	14,7	3,27
49	115	11,5	14,9	3,31
48	112	11,6	15,0	3,35
47	110	11,7	15,2	3,39
46	108	11,9	15,4	3,44
45	106	12,0	15,6	3,48
44	104	12,2	15,9	3,53
43	102	12,3	16,1	3,58
42	100	12,5	16,3	4,03
41	98	12,7	16,6	4,09
40	96	12,8	16,8	4,14
39	94	13,0	17,1	4,20
38	92	13,2	17,4	4,27
37	90	13,4	17,7	4,33
36	88	13,6	18,0	4,40
35	86	13,8	18,3	4,47
34	84	14,0	18,7	4,55
33	82	14,2	19,1	5,03
32	80	14,4	19,4	5,12
31	78	14,6	19,9	5,21
30	75	14,8	20,3	5,30
29	73	15,1	20,8	5,40
28	71	15,3	21,3	5,51
27	69	15,6	21,9	6,03
26	67	15,8	22,5	6,15
25	65	16,1	23,2	6,28
24	63	16,4	23,9	6,42
23	61	16,6	24,7	6,57
22	59	16,9	25,5	7,14
21	57	17,2	26,5	7,31
20	55	17,6	27,6	7,50
19	53	17,9	28,9	8,11
18	51	18,2	30,3	8,34
17	49	18,6	32,0	8,59
16	47	18,9	34,0	9,27
15	45	19,3	36,4	9,57
14	43	19,7	39,5	10,31

13	41	20,1	43,4	11,09
12	38	20,6	48,8	11,52
11	36	21,0	56,9	12,41
10	34	21,5	13,37	
9	32	22,0	14,42	
8	30	22,5	15,58	
7	28	23,1	17,28	
6	26	23,6	19,18	
5	24	24,2	21,33	
4	22	24,8	24,23	
3	20	25,5	28,05	
2	18	26,2	33,07	
1	16		40,19	

CHŁOPCY - 10 LAT

Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	236	6,7		1,42
99	234	9,6		1,43
98	232	6,8		1,44
97	230	9,7		1,45
96	228	6,9		1,46
95	225	9,8		1,47
94	223	7,0	9,9	1,48
93	221	7,1		1,49
92	219	10,0		1,50
91	217	7,2		1,51
90	214	10,1		1,52
89	212	7,3	10,2	1,54
88	210	7,4		1,55
87	208	10,3		1,56
86	206	7,5	10,4	1,57
85	203	7,6		1,59
84	201	10,5		2,00
83	199	7,7	10,6	2,02
82	197	7,8		2,03
81	195	10,7		2,04
80	192	7,9	10,8	2,06
79	190	8,0	10,9	2,07
78	188		2,09	
77	186	8,1	11,0	2,11
76	184	8,2	11,1	2,12
75	181	8,3	11,2	2,14
74	179		11,3	2,16
73	177		8,4	2,17
72	175	8,5	11,4	2,19
71	172	8,6	11,5	2,21
70	170	8,7	11,6	2,23
69	168	8,8	11,7	2,25
68	166	8,9	11,8	2,27
67	164		11,9	2,29
66	161	9,0	12,0	2,31
65	159	9,1	12,1	2,33
64	157	9,2	12,2	2,36
63	155	9,3	12,3	2,38

62	153	9,4	12,4	2,40
61	150	9,5	12,6	2,43
60	148	9,6	12,7	2,45
59	146	9,7	12,8	2,48
58	144	9,8	12,9	2,51
57	142	10,0	13,0	2,54
56	139	10,1	13,2	2,57
55	137	10,2	13,3	3,00
54	135	10,3	13,5	3,03
53	133	10,4	13,6	3,06
52	131	10,5	13,7	3,09

51	128	10,7	13,9	3,13
50	126	10,8	14,1	3,16
49	124	10,9	14,2	3,20
48	122	11,1	14,4	3,24
47	120	11,2	14,6	3,28
46	117	11,3	14,8	3,32
45	115	11,5	14,9	3,36
44	113	11,6	15,1	3,41
43	111	11,8	15,4	3,46
42	109	11,9	15,6	3,51
41	106	12,1	15,8	3,56
40	104	12,3	16,0	4,01
39	102	12,4	16,3	4,07
38	100	12,6	16,5	4,13
37	98	12,8	16,8	4,19
36	95	13,0	17,1	4,25
35	93	13,2	17,4	4,32
34	91	13,4	17,7	4,39
33	89	13,6	18,0	4,47
32	87	13,8	18,4	4,55
31	84	14,0	18,8	5,04
30	82	14,2	19,2	5,12
29	80	14,5	19,6	5,22
28	78	14,7	20,0	5,32
27	75	14,9	20,5	5,43
26	73	15,2	21,0	5,54
25	71	15,5	21,6	6,07
24	69	15,7	22,2	6,20
23	67	16,0	22,9	6,34
22	64	16,3	23,6	6,49
21	62	16,6	24,4	7,06
20	60	16,9	25,3	7,24
19	58	17,3	26,3	7,43
18	56	17,6	27,5	8,04
17	53	17,9	28,8	8,27
16	51	18,3	30,3	8,53
15	49	18,7	32,0	9,21
14	47	19,1	34,2	9,53
13	45	19,5	36,8	10,28
12	42	20,0	40,1	11,08
11	40	20,4	44,4	11,52
10	38	20,9	50,7	12,44
9	36	21,4		13,43
8	34	21,9		14,53
7	31	22,5		16,15

6	29	23,0	17,54
5	27	23,6	19,55
4	25	24,3	22,27
3	23	25,0	25,43
2	20	25,7	30,06
1	18		36,17

DZIEWCZĘTA - 9 LAT

Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	203	7,2	10,3	1,57
99	201	10,4		1,58
98	199	7,3		1,59
97	197	10,5		2,00
96	195	7,4		2,01
95	193	7,5	10,6	2,03
94	191	10,7		2,04
93	189	7,6		2,05
92	187	10,8		2,06
91	186	7,7		2,08
90	184	7,8	10,9	2,09
89	182	11,0		2,11
88	180	7,9		2,12
87	178	8,0	11,1	2,13
86	176	11,2		2,15
85	174	8,1	11,3	2,16
84	172	8,2		2,18
83	170	8,3	11,4	2,19
82	169	11,5		2,21
81	167	8,4	11,6	2,23
80	165	8,5	11,7	2,24
79	163	8,6		2,26
78	161	11,8		2,28
77	159	8,7	11,9	2,30
76	157	8,8	12,0	2,31
75	155	8,9	12,1	2,33
74	154	9,0	12,2	2,35
73	152	9,1	12,3	2,37
72	150	12,4		2,39
71	148	9,2	12,5	2,41
70	146	9,3	12,6	2,44
69	144	9,4	12,7	2,46
68	142	9,5	12,8	2,48
67	140	9,6	12,9	2,50
66	138	9,7	13,0	2,53
65	137	9,8	13,1	2,55
64	135	9,9	13,2	2,58
63	133	10,0	13,3	3,00
62	131	10,1	13,5	3,03
61	129	10,2	13,6	3,06
60	127	10,4	13,7	3,09
59	125	10,5	13,8	3,12
58	123	10,6	14,0	3,15
57	121	10,7	14,1	3,18
56	120	10,8	14,3	3,21

55	118	10,9	14,4	3,24
54	116	11,1	14,6	3,28
53	114	11,2	14,7	3,31
52	112	11,3	14,9	3,35
51	110	11,5	15,1	3,39
50	108	11,6	15,2	3,43
49	106	11,8	15,4	3,47
48	104	11,9	15,6	3,51
47	103	12,1	15,8	3,56
46	101	12,2	16,0	4,00
45	99	12,4	16,2	4,05
44	97	12,5	16,4	4,10
43	95	12,7	16,7	4,15
42	93	12,9	16,9	4,21
41	91	13,1	17,1	4,26
40	89	13,2	17,4	4,32
39	87	13,4	17,7	4,38
38	86	13,6	18,0	4,45
37	84	13,8	18,3	4,51
36	82	14,0	18,6	4,58
35	80	14,2	18,9	5,06
34	78	14,4	19,3	5,14
33	76	14,7	19,6	5,22
32	74	14,9	20,0	5,30
31	72	15,1	20,4	5,40
30	70	15,4	20,9	5,49
29	69	15,6	21,4	5,59
28	67	15,9	21,9	6,10
27	65	16,2	22,4	6,22
26	63	16,4	23,0	6,34
25	61	16,7	23,7	6,47
24	59	17,0	24,4	7,01
23	57	17,3	25,1	7,16
22	55	17,7	26,0	7,31
21	53	18,0	26,9	7,49
20	52	18,3	27,9	8,07
19	50	18,7	29,1	8,27
18	48	19,1	30,4	8,49
17	46	19,5	31,9	9,13
16	44	19,9	33,7	9,39
15	42	20,3	35,9	10,07
14	40	20,7	38,4	10,38
13	38	21,2	41,7	11,13
12	36	21,7	45,9	11,52
11	35	22,2	51,7	12,36
10	33	22,7	60,5	13,25
9	31	23,3	76,2	14,21
8	29	23,9	88,3	15,25
7	27	24,5	16,40	
6	25	25,1	18,09	
5	23	25,8	19,54	
4	21	26,5	22,02	
3	20	27,3	24,40	
2	18	28,1	28,01	
1	16	29,0	32,26	

DZIEWCZĘTA - 10 LAT

Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużo ny 600 m (min)
100		218		1,52
99	216	7,0	10,1	1,53
98		214		1,54
97	212	7,1	10,2	1,55
96		210		1,56
95	208	7,2	10,3	1,57
94	206		10,4	1,58
93	204		7,3	2,00
92	202	7,4	10,5	2,01
91		200		2,02
90	198	7,5	10,6	2,03
89	196		10,7	2,05
88	194		7,6	2,06
87	192	7,7	10,8	2,07
86	190		10,9	2,09
85	188		7,8	2,10
84	186	7,9	11,0	2,12
83	184		11,1	2,13
82	182	8,0	11,2	2,15
81	180		8,1	2,16
80	178		11,3	2,18
79	176	8,2	11,4	2,19
78	174	8,3	11,5	2,21
77	172		8,4	2,23
76	170		11,6	2,24
75	168	8,5	11,7	2,26
74	166	8,6	11,8	2,28
73	164	8,7	11,9	2,30
72	162	8,8	12,0	2,32
71	160	8,9	12,1	2,34
70	158		12,2	2,36
69	156	9,0	12,3	2,38
68	153	9,1	12,4	2,40
67	151	9,2	12,5	2,42
66	149	9,3	12,6	2,44
65	147	9,4	12,7	2,47
64	145	9,5	12,8	2,49
63	143	9,6	12,9	2,52
62	141	9,7	13,0	2,54
61	139	9,8	13,1	2,57
60	137	9,9	13,2	2,59
59	135	10,0	13,4	3,02
58	133	10,1	13,5	3,05
57	131	10,2	13,6	3,08
56	129	10,3	13,7	3,11
55	127	10,5	13,9	3,14
54	125	10,6	14,0	3,17
53	123	10,7	14,2	3,20
52	121	10,8	14,3	3,24

51	119	11,0	14,5	3,27
50	117	11,1	14,6	3,31
49	115	11,2	14,8	3,35
48	113	11,4	15,0	3,39
47	111	11,5	15,1	3,43
46	109	11,6	15,3	3,47
45	107	11,8	15,5	3,52
44	105	11,9	15,7	3,56
43	103	12,1	15,9	4,01
42	101	12,3	16,1	4,06
41	99	12,4	16,4	4,11
40	97	12,6	16,6	4,17
39	95	12,8	16,8	4,22
38	93	12,9	17,1	4,28
37	91	13,1	17,4	4,34
36	89	13,3	17,6	4,41
35	87	13,5	17,9	4,48
34	85	13,7	18,2	4,55
33	83	13,9	18,5	5,02
32	81	14,1	18,9	5,10
31	79	14,3	19,2	5,18
30	77	14,5	19,6	5,27
29	75	14,8	20,0	5,36
28	73	15,0	20,5	5,46
27	71	15,3	20,9	5,56
26	69	15,5	21,4	6,07
25	67	15,8	21,9	6,19
24	65	16,0	22,5	6,31
23	63	16,3	23,1	6,45
22	61	16,6	23,8	6,59
21	59	16,9	24,5	7,14
20	57	17,2	25,3	7,30
19	55	17,6	26,2	7,48
18	53	17,9	27,2	8,07
17	51	18,2	28,3	8,28
16	49	18,6	29,6	8,51
15	47	19,0	31,0	9,15
14	45	19,4	32,7	9,42
13	43	19,8	34,7	10,12
12	41	20,2	37,1	10,45
11	39	20,7	40,1	11,22
10	37	21,1	43,9	12,03
9	35	21,6	49,1	12,50
8	33	22,1	56,7	13,43
7	31	22,7	69,4	14,44
6	29	23,2	98,0	15,55
5	27	23,8		17,18
4	25	24,5		18,56
3	23	25,1		20,56
2	21	25,8		23,23
1	18	26,5		26,30