

TEST SPRAWNOŚCI DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU KOSZYKÓWKA

28.03.2020
9:00 hala sportowa

PAMIĘTAJ ZABIERZ ZE SOBĄ :

- strój sportowy (spodenki, koszulka, obuwie zmienne),
- woda
- wypełnione zgłoszenie



PUNKTACJA BIEG WAHADŁOWY

X	CZAS
10	- 21:00 s
9	21:01 – 22:40 s
8	22:41 – 23:00 s
7	23:01 – 23:70 s
6	23:71 – 24:35 s
5	24:36 – 25:00 s
4	25:01 – 25:70 s
3	25:71 – 26:40 s
2	26:41 – 27:00 s
0,5	27:01 – 28:00 s
0	28:01 +

PUNKTACJA TEST KOZŁOWANIA

X	CZAS
10	- 10:50
9	10:51 – 11:31
8	11:32 – 12:10
7	12:11 – 13:00
6	13:01 – 13:81
5	13:82 – 14:63
4	14:64 – 15:40
3	15:41 – 16:50
2	16:51 – 17:40
1	17:41 – 18:50
0,5	18:51 – 19:01
0	19:01 +

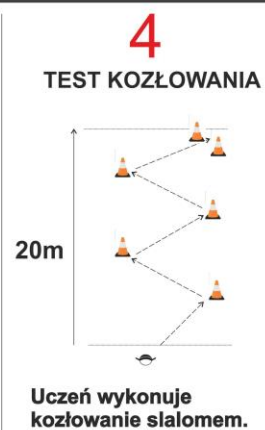
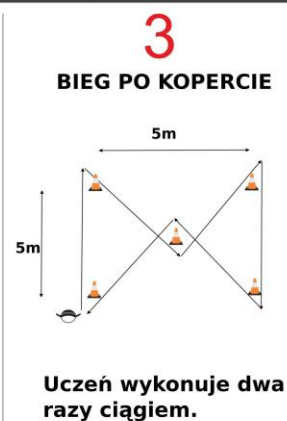
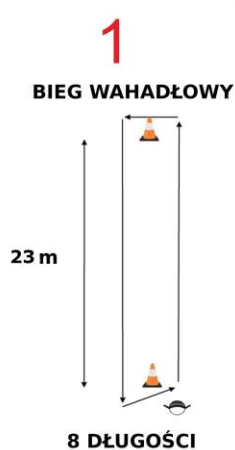
PUNKTACJA WIELOSKOK Z MIEJSCA

X	CHŁOPCY	DZIEWCZYNKI
10	< 6,57	< 6,09 m
9	5,92 – 6,56 m	5,52 – 6,08 m
8	5,34 – 5,91 m	4,95 – 5,51 m
7	4,74 - 5,33 m	4,38 – 4,94 m
6	4,25 - 4,73 m	3,81 – 4,37 m
5	3,85 - 4,24 m	3,50 – 3,80 m
4	3,60 - 3,84 m	3,30 – 3,49 m
3	3,40 - 3,59 m	3,20 – 2,29 m
2	3,20 - 3,39 m	3,10 – 3,19 m
1	> 3,19 m	> 3,09 m

BIEG PO KOPERCIE

X	CZAS
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
0,5	
0	

5 elementów egzaminu do klasy sportowej o profilu - KOSZYKÓWKA



5
**KONTROLNA
GRA SZKOLNA**

