

Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie



STUDIA I MONOGRAFIE

Stefan Pilicz
Ryszard Przewęda
Janusz Dobosz
Sylvia Nowacka-Dobosz

PUNKTACJA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
MŁODZIEŻY POLSKIEJ
wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
KRYTERIA POMIARU WYDOLNOŚCI
ORGANIZMU TESTEM COOPERA

*PHYSICAL FITNESS SCORE TABLES
OF POLISH YOUTH
CRITERIA FOR MEASURING AEROBIC
CAPACITY BY THE COOPER TEST*

**Stefan Pilicz, Ryszard Przewęda,
Janusz Dobosz, Sylwia Nowacka-Dobosz**
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO

**PUNKTACJA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
MŁODZIEŻY POLSKIEJ
wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
KRYTERIA POMIARU WYDOLNOŚCI
ORGANIZMU TESTEM COOPERA**

***PHYSICAL FITNESS SCORE TABLES
OF POLISH YOUTH
CRITERIA FOR MEASURING AEROBIC
CAPACITY BY THE COOPER TEST***

Badania finansowane przez KBN PBZ 002 – 15

*The study was supported by KBN
research project No. PBZ 002 – 15*

WARSZAWA 2005

Komitet Redakcyjny

- Przewodniczący - Janusz Charzewski
Z-ca przewodniczącego - Lech Jaczynowski
Sekretarz - Lidia Ilnicka
Członkowie - Roman M. Kalina
Jerzy Kosiewicz
Andrzej Wit
Krzysztof Zuchora

Studia i Monografie nr 94
Redakcja naukowa - Ryszard Przewęda

ISBN 83-89630-95-8

© Copyright by Akademia Wychowania Fizycznego

Wszystkie prawa zastrzeżone.
Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części książki
bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

Redakcja i korekta techniczna - Joanna Kłyszajko
Projekt okładki - Waldemar Dorcz

Wydawnictwo AWF

Warszawa 2005

Wydanie II

Objętość 9,96 a.w.

Nakład 2000 egz. (na CD)

Format B-5

Skład komputerowy i druk - P.H.U. *Fokus* tel. 0-604231521

SPIS TREŚCI

CONTENTS

PUNKTACJA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ MŁODZIEŻY POLSKIEJ wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej

PHYSICAL FITNESS SCORE TABLES OF POLISH YOUTH

Wstęp	6	Introduction
Sposób wykonania prób w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej	9	Method of carrying out Tests of Physical Fitness
Tablice punktacyjne sprawności fizycznej wg wieku kalendarzowego ..	21	Physical fitness score tables according to chronological age
Tablice punktacyjne sprawności fizycznej wg wieku wysokości ciała ...	74	Physical fitness score tables according to body height age

KRYTERIA POMIARU WYDOLNOŚCI ORGANIZMU TESTEM COOPERA

CRITERIA FOR MEASURING AEROBIC CAPACITY BY THE COOPER TEST

Wstęp	132	Introduction
Korzystanie z tabel	133	How to use the tables
Przeprowadzenie testu	134	Carrying out the test
Piśmiennictwo	135	References
Kryteria wg wieku kalendarzowego ...	136	Criteria according to chronological age
Kryteria wg wieku wysokości ciała	137	Criteria according to body height age

**PUNKTACJA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
MŁODZIEŻY POLSKIEJ**
wg Międzynarodowego Testu
Sprawności Fizycznej

***PHYSICAL FITNESS SCORE TABLES
OF POLISH YOUTH***

Badania finansowane przez KBN PBZ 002 – 15

*The study was supported by KBN
research project No. PBZ 002 – 15*

Przedstawione w tej książce tablice liczbowe służą do punktowej oceny wyników ośmiu prób ruchowych składających się na tzw. MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ. Opis wykonania każdej próby znajdzie Czytelnik na następnych stronach.

Tablice punktacyjne ułatwiają ocenę lub samoocenę ucznia i porównanie jego sprawności fizycznej zarówno z innymi uczniami - niekoniecznie rówieśnikami - jak też z własnymi osiągnięciami z lat poprzednich. Ocena sprawności fizycznej za pomocą tych tablic polega na tym, że uczeń - uczennica wykonuje próbę ruchową zgodnie z opisem, a następnie uzyskany wynik przelicza na punkty w skali od 1 do 100. Na cały MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ składa się osiem prób ruchowych, toteż dla oceny ogólnej sprawności ucznia należy zsumować punkty uzyskane za każdą próbę. Wygodniej jest tę sumę punktów podzielić przez liczbę wykonanych prób, bowiem wtedy otrzymujemy średnią stanu ogólnej sprawności fizycznej osobnika w skali od 1 do 100, czyli w takiej samej skali jak przy poszczególnych próbach.

Przeliczenia wyników uzyskanych w poszczególnych próbach na skalę punktową można dokonać na podstawie dwóch rodzajów tablic opracowanych osobno dla obu płci. Od str. 22 do str. 47 dla chłopców i od str. 48 do str. 73 dla dziewcząt znajdują się tablice punktacji wg grup wieku kalendarzowego od 7 do 19 lat (wg dłu-

The score tables presented in this book serve to gauge in terms of points the results of eight exercise tests composing the Test of Physical Fitness developed by the International Committee on the Standardisation of Physical Fitness Tests.

Method of carrying out tests of physical fitness is presented in next pages.

The score tables facilitate evaluation or self-evaluation of the level of pupils' physical fitness in comparison to other pupils – not necessarily peers – as well as in comparison to their own results from previous years. Evaluation of physical fitness with the help of these tables consists in pupils performing exercise tests in accordance with the description, then converting the results of each test into points on a scale of 1 to 100. The physical fitness test described in this book consists of eight exercise tests. For the sake of evaluating general fitness of a pupil, the points obtained after each test should be added up. It is more convenient to divided the sum of points by the number of tests performed, because this yields the average level of general physical fitness of the individual on a 1-100 scale – that is, in the same scale as for each particular test.

The results obtained from each test can be converted into points according to two types of tables elaborated separately for each sex. Score tables according to chronological age groups (accord-

gości życia dziecka). Natomiast od str. 78 do str. 103 dla chłopców i od str. 104 do str. 129 dla dziewcząt są zamieszczone analogiczne tablice wg grup wieku wzrastania (wg wieku skorygowanego na wysokość ciała jako wskaźnika zaawansowania rozwoju somatycznego). Osoba oceniająca sprawność fizyczną ucznia lub uczeń sam oceniający swoją sprawność może wybrać jedną z tych wersji. Uczeń - uczennica o wzroście nie odbiegającym w sposób bardzo widoczny od przeciętnej wysokości swoich rówieśników powinien raczej korzystać z tablicy dla wieku kalendarzowego, nie wymagającej żadnych przeliczeń, natomiast osobnicy znacznie wyżsi lub znacznie niżsi od swoich rówieśników powinni raczej korzystać z drugiej wersji tablic punktacyjnych, tablic skorygowanych na wysokość ciała. Warto wyjaśnić, że badany o wymiarach wysokości ciała przeciętnych dla swojego wieku w ocenie sprawności fizycznej uzyskuje podobne wartości punktowe w obu wersjach tablic, zarówno w tablicach dla wieku kalendarzowego (wg długości życia), jak i w tablicach dla wieku wzrastania (wg wysokości ciała). Toteż nie ma większego znaczenia, którą wersją tablic się posłuży.

Przedstawione w niniejszej książce tablice punktacyjne dla oceny sprawności fizycznej zostały opracowane na dużym materiale (ponad 73 tysiące chłopców i dziewcząt w wieku od 7 do 19 lat), losowo dobranym, a więc reprezentatywnym dla uczniowskiej populacji polskiej młodzieży. Badania zostały zorganizowane i przeprowadzone przez pracowników Zakładu Teorii Wychowania Fizycznego AWF w Warszawie pod kierownictwem

ing to the child's length of life) from 7 to 19 years old can be found from p. 22 to p. 47 for boys and from p. 48 to p. 73 for girls. Score tables according to body height age groups (according to chronological age adjusted by body height as an indicator of growth) can be found on p. 78 to p. 103 for boys and p. 104 to p. 129 for girls. Persons evaluating the physical fitness of pupils, or pupils themselves, can choose one of these versions. Pupils whose height does not differ very noticeably from the average height of their peers should probably use the table for chronological age, which doesn't require any conversions. However, individuals who are significantly taller or significantly shorter than their peers should probably use the second type of score table. It should be noted that children whose height is average for their age will obtain similar point values in the evaluation of their physical fitness in the two types of tables – in the tables for chronological age (according to length of life) as well as the tables for growth age (according to body height). So it doesn't make much difference which version of the tables is used.

The physical fitness evaluation score tables presented in this book were developed on the basis of an extensive sample (over 73 000 boys and girls aged 7 to 19) that was randomly chosen, thus representative for the school-age population of Poland. The study was organised and conducted by the Academy of Physical Education in Warsaw under the direction of prof. Ryszard Przewęda. Because the data was collected in studies conducted in 1999, the tables in the

profesora Ryszarda Przewędy. Ponieważ materiał został zebrany w badaniach prowadzonych w roku 1999, zawarte w książce tablice stanowią układ odniesienia aktualny dla polskiej młodzieży przez co najmniej pierwszą dekadę XXI wieku.

Odczytane z tablic punkty, jakie badany uzyskał w poszczególnych próbach sprawności fizycznej, jak również średnia punktacja ze wszystkich ośmiu prób, stanowią empiryczną (opisową) normę sprawności fizycznej współczesnej polskiej młodzieży. Powinna ona być traktowana przez oceniających nie jako docelowa wartość, do której należy doprowadzić ocenianych lecz jako układ odniesienia, orientujący o poziomie zaradności ruchowej ucznia na tle jego polskich rówieśników.

book constitute reference material that will remain current for Polish children for at least the first decade of the Twenty-First Century.

The points from the tables that children receive for each exercise test as well as the average point level for all eight tests constitute the empirical (descriptive) physical fitness standard for contemporary Polish children. These figures, however, should not be treated as target values that evaluators should strive to bring the evaluated up to, but as a point of reference which gives an idea of the level of physical fitness of a given pupil compared to his or her Polish peers.

SPOSÓB WYKONANIA PRÓB W MIĘDZYNA- RODOWYM TEŚCIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

METHOD OF CARRYING OUT TESTS OF PHYSICAL FITNESS

Przed rozpoczęciem prób należy wykonać rozgrzewkę jak do intensywnych ćwiczeń fizycznych. Strój sportowy w czasie badania powinien składać się z koszulki i spodenek (ewentualnie lekki dres) oraz obuwia sportowego, bez kolców lub kołków, o nieśliskiej podeszwie. Próby zwisu, podciągania i skłonu są wykonywane bez obuwia.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej zawiera osiem następujących prób:

1. Bieg na dystansie 50 m;
2. Skok w dal z miejsca;
3. Biegi przedłużone:
 - a) na dystansie 600 m – dziewczęta i chłopcy w wieku do 11 lat;
 - b) na dystansie 800 m – dziewczęta w wieku 12 i więcej lat;
 - c) na dystansie 1000 m – chłopcy w wieku 12 i więcej lat;
4. Pomiar siły dłoni;
5. Pomiar siły względnej:
 - a) zwis na ugiętych rękach – dziewczęta z wszystkich grup wieku i chłopcy w wieku do 11 lat;
 - b) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy w wieku 12 i więcej lat;
6. Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków;

The trial of physical fitness can only be done under persons who are healthy and well prepared as far as their physical condition is concerned because the individual tests require considerable effort and full involvement. Before the tests start, a warm-up needs to be done as in the case of intensive physical training. During the survey, the sports clothes should consist of a T-shirt and shorts (possibly of a light track suit) and sports shoes, without any spikes or pegs, with a non-slippery sole. Hangs', pull-ups' and bend trunk are performed without shoes.

The physical fitness trial includes the following eight tests:

1. 50 m dash;
2. standing broad jump;
3. long run:
 - a) 600 m for girls and boys aged up to 11;
 - b) 800 m for girls aged 12 and over;
 - c) 1000 m for boys aged 12 and over;
4. hand grip;
5. relative strength:
 - a) bent arm hang girls of all age groups, boys aged up to 11;
 - b) pull-ups on a bar boys aged 12 and over;
6. 4x10 m shuttle run with carrying blocks;

7. Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s;
8. Skłon tułowia w przód w staniu.

Zalecana jest następująca kolejność przeprowadzenia prób: pierwszego dnia należy ocenić stan sprawności w próbach od pierwszej do trzeciej. W drugim dniu wykonujemy pozostałe próby czyli od czwartej do ósmej. Można też przeprowadzić wszystkie próby w ciągu jednego dnia wg podanej kolejności, z tym jednak, że próbę trzecią (bieg wytrzymałościowy) należy odbyć jako ostatnią.

7. sit ups done within 30 s;
8. bend trunk.

The following sequence of tests is recommended: on the first day fitness should be evaluated in the first three tests. On the second day the remaining tests are to be performed, i.e. from 4 to 8. It is also possible to carry out all the tests on the same day according to the indicated sequence, however, the third exercise (long run) should be done at the end.

BIEG NA DYSTANSIE 50 m

50 m DASH



7-19
lat



7-19
lat

Na komendę „na miejsca” ćwiczący staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej (tzw. start wysoki, rycina z lewej). Na sygnał wybiega i z największą prędkością przebywa wyznaczony dystans,



który powinien być dłuższy niż 50 m, np. wynosić 60 m. Wynik mierzy się w momencie przekroczenia linii 50 m (rycina z prawej). Sygnałem do startu

może być strzał z pistoletu startowego lub znak, dobrze widoczny dla mierzących czas. Jednocześnie może biec trzech ćwiczących, ale wtedy każdy z nich musi mieć odrębnego chronometrażystę. Teren powinien być dobrze przygotowany i odpowiednio oznakowany. Warunki atmosferyczne – bez nadmiernego wiatru, deszczu i skrajnych temperatur. Miarą próby jest krótszy czas z dwóch biegów mierzonych z dokładnością do 0,1 s.

At the command “on your marks” pupil doing the exercise stands still in front of the starting line with one leg put forward (a so-called standing start). At the signal he starts running and dashes at his highest speed the set distance which should be longer than 50 m, e.g. 60 m, but the result should be measured at the moment of crossing the 50m line (illustration below).

The start can be signalled by a shot from a starter pistol or a sign well visible for persons measuring the time.

Three persons may run at the same time but in such a case each of them must have an individual timekeeper. The ground should be well prepared and properly marked. Weather conditions – without excessive wind, rain or extreme temperature. The shorter time out of the two runs measured with accuracy up to 0,1 s constitutes the result of the test.





7-19
lat



7-19
lat

SKOK W DAL Z MIEJSCA STANDING BROAD JUMP

Skocznia z piachem i belką do odbicia ewentualnie odpowiednia nawierzchnia syntetyczna z wyznaczoną linią, taśma miernicza, grabie. Próbę można też przeprowadzić w sali. Wtedy potrzebne jest nieśliskie podłoże i dwa twarde, położone wzdłuż jeden za drugim, materace. Przed matercami, w odległości około jednego metra, prostopadle do ich dłuższej osi wyznaczona jest linia startowa. Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami na belce lub przed linią startową, następnie pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad, patrz rycina górna) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego (rycina dolna). Jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z dwóch wykonanych skoków, miarą próby jest dłuższy, zanotowany z dokładnością do 1 cm.



A take-off with sand and a beam for taking off, or, possibly, an appropriate sythetic surface with a set line, measuring tape, a rake. The test can also be carried out in a hall. In such a case a non-slippery ground is needed and two hard mattresses laid lengthways one after the other. The starting line is set ca. one meter in front of the mattresses, vertically to their longer edge. Person doing the exercise stands in a small astride with feet paralelly on the beam or before the starting line, bends the trunk, bends the legs (semi-sit) with concurrent spar of both hands low to the back, followed by hands spar to the front and at the same time takes off vigorously and jumps as far as possible. The jump length is measured from the setline (beam) to the nearest footstep left by the jumper's heel. If the jumper falls back after the jump, he needs to repeat the exercise. The longer jump out of the two performed constitutes the test result, which is put down with accuracy up to 1 cm.



POMIAR SIŁY RĘKI

HAND GRIP



7-19
lat



7-19
lat

W czasie wykonywania tej próby ćwiczący stoi w małym rozkroku. Sprawniejszą ręką obejmuje wcześniej sprawdzony dynamometr dłoniowy tak, aby palce i dłoń przylegały doń ściśle. Oba ramiona zostają opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, przy czym ręka z dynamometrem utrzymywana jest w pewnej odległości od ciała (rycina obok). Ćwiczący ściska dynamometr z maksymalną siłą. Wykonuje się dwie próby ręką silniejszą a uwzględnia wynik lepszy. Próbę należy przeprowadzać w warunkach zapewniających całkowitą koncentrację uwagi. Zalecane jest stosowanie dynamometrów o regulowanej szerokości uchwytu, która może być dostosowana do wielkości dłoni dziecka.



During this test person doing the exercise stands in a small astride and holds a hand dynamometer, checked in advance, with a more dextrous hand in a comfortable way, i.e. in such a way so that the fingers and the palm would be wrapped around it tightly. Both arms are hung down loosely along the trunk, while one hand with dynamometer is held in some distance from the body. Person does the exercise squashes dynamometer with maximum power. Two tests are done with the stronger hand and better result is taken into account. During the test, conditions securing absolute concentration should be provided. It is recommended that dynamometers with adjustable breadth of the handgrip be applied which can be adjusted to a child's palm.



7-11
lat



7-19
lat

ZWIS NA UGIĘTYCH RĘKACH BENT ARM HANG

Drażek poziomy umocowany na wysokości dostępczej, czasomierz, materac do lądowania (zeskoku), magnezja lub talk. Jeżeli nie ma drążka należy sporządzić zastępczą żerdź umocowaną poziomo. Zadanie polega na jak najdłuższym utrzymaniu się w zwisie na drążku o kończynach górnych ugiętych w stawach łokciowych. Przystępując do próby, ćwiczący chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, na szerokość barków, tak aby jego broda znalazła się powyżej drążka (rycina u góry). Próba rozpoczyna się w chwili gdy ćwiczący samodzielnie zawisnie na drążku a kończy się kiedy jego oczy znajdują się poniżej drążka (rycina z prawej). Próbę wykonuje się jeden raz a jej miarą jest czas mierzony w sekundach.



A horizontal bar mounted at an accessible height, a time measurer, a mattress for landing (jumping down), magnesium or talcum powder. If there is no bar available, a substitute pole should be made mounted horizontally. The task is to remain as long as possible hanging with arms bent in elbow-joints. Upon starting the test, person doing the exercise holds the bar with fingers directed downwards and the thumb from the bottom upwards, at the shoulders' breadth, so that his chin would be above the bar. The test starts when person doing the exercise hangs on the bar unaided and ends when his eyes go below the bar (fot. on the left). The test is to be performed one time and the result is measured in seconds.

UGINANIE KOŃCZYN GÓRNYCH W ZWISIE (PODCIĄGANIE NA DRAŻKU) PULL UPS ON A BAR



12-19
lat

Drażek poziomy umocowany na wysokości doskocznej, materac do lądowania (zeskoku), magnezja lub talk. Jeżeli nie ma drążka należy sporządzić zastępczą żerdź umocowaną poziomo. Ćwiczący chwytą drążek na szerokości barków (z podskoku lub z taboretu), nachwytem palcami od góry i kciukiem od dołu, i wykonuje zwis (rycina górna). Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga proste ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem (rycina dolna), po czym powraca do zwisu. Czynność tę powtarza bez przerwy tyle razy, ile może. Próbę wykonuje się jeden raz. Próba jest zakończona wtedy, kiedy ćwiczący pozostaje w zwisie dłużej niż 2 sekundy lub pomimo dwukrotnych wysiłków nie może unieść brody ponad drążek. Próbę przerywa się również, jeśli ćwiczący przy uginaniu kończyn górnych pomaga sobie wymachami kończyn dolnych. Na wynik próby składa się liczba podciągnięć, w których ćwiczącemu udało się unieść brodę ponad drążek.



A horizontal bar is mounted at an accessible jump height, a mattress for landing (jumping down), magnesia or talcum powder. If there is no bar available, a substitute pole should be mounted horizontally. Person performing the exercise gets hold of the bar at shoulders' breadth (out of the jump or from a stool), with a handgrip with fingers downward and the thumb from the bottom upwards and does a hang. At a signal he bends hands in elbow-joints and pulls up straightened body high enough for the chin to be above the bar, and, afterwards, he returns to the hang. This activity is repeated without ceasing, as many times as possible. The test is performed one time. It is finished when person doing the exercise remains hanging for longer than 2 seconds or, despite two-time effort, is unable to pull the chin above the bar. The test is also finished if person doing the exercise helps himself with waiving legs during hands' bending. The test result consists of the number of pull-ups in which person doing the exercise managed to pull the chin above the bar.



7-19
lat



7-19
lat

BIEG WAHADŁOWY 4 x 10 m

4 x 10 m SHUTTLE RUN

Czasomierz, dwa klocki drewniane o wymiarach 5 x 5 x 5 cm, równy teren, o nieśliskiej powierzchni z dwiema liniami oddległymi od siebie o 10 m. Ćwiczący staje w pozycji wykroczonej (start wysoki) przed linią początkową oczekując na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg (rycina górna) do drugiej linii. Za nią położone są dwa klocki. Wykonujący próbę podnosi jeden z klocków, biegnie z nim z powrotem do linii startu, kładzie klocek za linią (rycina dolna), biegnie znów do linii końcowej i podnosi drugi klocek, który przenosi i kładzie tak jak poprzedni. Gdy klocek będzie wrzucony, a nie położony za linią, próbę uznajemy za nieważną i należy ją powtórzyć. Buty i podłoże, na jakim przeprowadzamy próbę, nie mogą być śliskie. Z dwóch wykonanych prób notujemy lepszy czas z dokładnością do 0,1 s.



A time measurer, two wooden blocks of 5 x 5 x 5 cm, even and non-slippery ground with two lines with a 10 m distance between them. Person performing the exercise stands in a position with one leg forward (standing start) in front of the starting line and waits for the start signal. He starts running after the signal to the second line. Two blocks are placed behind it. Person doing the test lifts one block, runs back with the block to the starting line, puts the blocks behind the line, runs again to the ending line and lifts the second block which he carries over and puts in the place as the first one. If the block is thrown and not laid behind the line, the test is considered invalid and it should be repeated. The shoes or the ground on which the test is carried out cannot be slippery. The better time results are recorded from the two performed tests with accuracy to 0,1 s.

SIADY Z LEŻENIA

SIT UPS



7-19
lat



7-19
lat

Czasomierz, twarde materac lub karimata. Ćwiczący kładzie się na plecach na materacu lub karimacie tak, aby nogi były ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, a stopy rozstawione na odległość około 30 cm. Dłonie splecione palcami kładzie na karku. Partner klęka przy stopach leżącego i przyciska je, aby dotykały całą podeszwą podłoża (rycina górna). Gdy są przygotowani do rozpoczęcia próby, na uzgodniony sygnał ćwiczący unosi tułów do siadu i dotyka łokciami kolan (rycina dolna), a następnie natychmiast (bez żadnej przerwy) powraca do leżenia na plecach i znowu wykonuje siad. Czynność tę powtarza tak szybko, jak może, w czasie 30 sekund. Plecy za każdym razem muszą powracać do pozycji wyjściowej, tak aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem. Używanie łokci do odpychania się od materaca jest niedozwolone. Ćwiczący wykonuje próbę bez przerwy tylko jeden raz. Liczymy wykonywane skłony w czasie 30 sekund. Ich liczba jest miarą próby.



A time measurer, a hard mattress or a mat. Person doing the exercise lays down on the back on a mattress or on a mat with legs bent in knee-joints at an angle of 90 degrees and feet set apart ca. 30 cm. Clasped hands are placed on the neck. A partner kneels next to the laying person's feet and presses them down so that the whole soles would touch the ground. When both of them are ready to start the test, the person performing the exercise raises the trunk at an agreed signal and sits touching the knees with the elbows and then immediately (without any break) returns to laying on his back, followed by another sit. This activity is repeated at a maximum speed during 30 seconds. The back must each time return to the initial position in order to allow the clasped hands and the head to have contact with the ground. Using elbows to push oneself away from the mattress is not allowed. Person performing the exercise does the test without stopping. The sit-ups done during 30 seconds are counted. Their number constitutes the test result.



7-19
lat



7-19
lat

SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD W STANIU BEND TRUNK

Taboret lub stabilna ławka gimnastyczna z przymocowaną prostopadle do ich powierzchni listwą lub linijką z naniesioną podziałką centymetrową. Najwygodniej ze względu na prowadzony pomiar jest tak umieścić skalę, by punkt 0 był na poziomie taboretu lub ławki, w górę były zaznaczone kolejne wartości ujemne co jeden cm zaś w dół dodatnie.



Ćwiczący staje bez obuwia na taborecie lub ławce, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią taboretu. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych (rycina górna). Z tej pozycji ćwiczący wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez dwie sekundy (rycina dolna). Jeżeli ćwiczący w skłonie wykonanym ruchem ciągłym sięgnie płaszczyzny na której stoi, otrzymuje wynik 0. Za każdy centymetr osiągnięty poniżej poziomu płaszczyzny taboretu lub ławki otrzymuje punkt dodatni. Za każdy centymetr brakujący do poziomu stania – punkt ujemny. Próba jest nieważna, jeżeli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych. Niedozwolone są także wszelkie gwałtowne ruchy w czasie skłonu. Wykonuje się dwie próby i zapisuje wynik lepszy.

A stool or a stable gym bank with attached vertical slat or a ruler. The easiest way of measuring is to place the scale in such a way so that the 0 point is at the stool's or the bank's level, with negative values marked upwards every one centimetre and positive values - downwards. Person doing the exercise stands without shoes on the stool or the bank with toes even with the stool's edge. Feet put together, legs straight in knee-joints. From this position person doing the exercise bends forward with a continuous movement in order to reach the furthest with his

fingers. Such a position of a maximum




bend must be kept for two seconds. If person doing the exercise reaches the level he is standing on while bending with a continuous movement, he scores 0. For every centimetre below the stool or bench level he scores

one plus point. For every centimetre short to reach the standing level – a minus point. The test is invalid if during bending the legs are bent in knee-joints. Any vigorous movements during bends are not permitted, either. Two trials are carried out and better result is recorded.

BIEG PRZEDŁUŻONY

LONG RUN

		
600 m	7-11 lat	7-11 lat
800 m		12-19 lat
1000 m	12-19 lat	

Najlepiej jest próbę przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma bieżni, bieg można wykonać na równym twardym podłożu. Wskazane jest wówczas wytyczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości, bez ostrych zakrętów. Ćwiczący staje w pozycji wykroczonej przed linią startową (tzw. start wysoki, rycina górna) i na sygnał przebywa wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie (rycina poniżej). Trasa winna być płaska i w dobrym stanie. Przed próbą należy przeprowadzić kilkanaście treningów w celu odpowiedniego przygotowania biorących w niej udział do określonego wysiłku oraz poznania przez nich własnych możliwości (rozłożenie sił, tempo biegu). Ćwiczący wykonuje jedną próbę. Uzyskany czas biegu zapisuje się z dokładnością do 1 s. Wynik ten jest miarą próby.



The test should be carried out best on a running track. If no running track is available, the run may be performed on an even hard ground. It is recommendable to mark out a closed lane of appropriate length without any sharp curves. Person performing the exercise stands in a position with one leg forward in front of the starting line (a so-called standing start) and, at a signal, he runs the set distance in shortest possible time.

The track should be flat and in a good condition. Before the test is done, several training lessons should be carried out with aim to prepare participants in a proper way to a certain effort and to make them acquainted with their own capabilities (power distribution, pace of running). Person performing the exercise performs one test. The running time is recorded with accuracy to 1 s.

This constitutes the test result.



**TABLICE
PUNKTACYJNE
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
wg wieku
kalendarzowego**

**PHYSICAL
FITNESS
SCORE TABLES
according to
chronological age**

W tablicach punktacji wg wieku kalendarzowego długość życia dziecka liczy się ukończoną liczbą lat (tak jak wyznacza się wiek obowiązku nauki szkolnej). Np. uczeń jedenastoletni to taki, który ukończył 11 lat, a nie przekroczył 12 - to znaczy ma co najmniej 11 lat i 1 dzień oraz co najwyżej 11 lat i 12 pełnych miesięcy. Taki uczeń powinien się posługiwać tablicą punktacyjną dla chłopców 11-letnich.

In the score tables according to chronological age, the child's life of expectancy is counted according to the completed number of years (the same way children's age is designated for the sake of school). An 11-year-old pupil is someone who has completed 11 years but has not yet passed 12 years – that is, the pupil is at least 11 years and 1 day old, up until this pupil is 11 years and 12 full months old. A pupil in this age range should use the score table for 11-year-olds.

CHŁOPCY – 7 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁA- Ż MIEJSKA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,8		109					24
99		199	110				38	
98			111			9,7		
97		198	112	26				
96	6,9		113					
95		197	114			9,8		
94		196	115				37	23
93	7,0	195	116					
92		194	117			9,9		
91		193	118	25				
90	7,1	192	119				36	
89		191	120			10,0		22
88	7,2	190	121					
87		189	122			10,1	35	
86	7,3	188	123	24				
85			124			10,2		21
84	7,4	185	126				34	
83			127			10,3		
82	7,5	182	128	23			33	20
81			129			10,4		
80	7,6	179	130	22	60		32	19
79	7,7	177	132		58	10,5		18
78	7,8	175	134	21	56	10,6	31	
77	7,9	173	136		54	10,7		17
76	8,0	171	138	20	52	10,8	30	16
75	8,1	169	140		50	10,9		
74	8,2	167	142	19	48	11,1	29	15
73	8,4	166	144		46	11,2		14
72	8,5	164	146	18	44	11,4	28	
71	8,6	162	148		42	11,5		13
70	8,7	160	150	17	40	11,6	27	12
69	8,8	158	152		38	11,8		
68	8,9	156	154	16	36	11,9	26	11
67	9,0	154	156		34	12,1		10
66	9,1	153	159	15	32	12,2	25	
65	9,2	151	162		30	12,4		9
64	9,3	149	165	14	28	12,5	24	
63	9,5	147	167		26	12,6		8
62	9,6	145	170	13	24	12,8	23	
61	9,7	143	172		23	12,9		7
60	9,8	141	174	12	22	13,1	22	6
59	9,9	139	177		20	13,2		
58	10,0	137	180	11	18	13,4	21	5
57	10,1	136	184		17	13,5		
56	10,2	134	187		16	13,6	20	4
55	10,3	132	190	10	14	13,8		3
54	10,5	130	193		13	14,0	19	
53	10,6	128	197		12	14,1		2
52	10,7	126	200	9	11	14,2	18	
51	10,8	124	203			14,3		1

BOYS - 7 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	10,9	122	206	8	10	14,5	17	0
49	11,0	120	210		9	14,6		
48	11,1	118	213	7	8	14,8	16	- 1
47	11,2	117	216		7	14,9		
46	11,3	116	220	6	6	15,1	15	- 2
45	11,5	114	223		5	15,2		
44	11,6	112	226			15,4	14	- 3
43	11,7	110	229	5	4	15,5		
42	11,8	108	233			15,6	13	- 4
41	11,9	106	236		3	15,8		
40	12,0	104	239	4		15,9	12	- 5
39	12,1	102	242			16,1		
38	12,2	101	246		2	16,2	11	- 6
37	12,3	99	249	3		16,4		
36	12,5	97	252			16,5	10	- 7
35	12,6	95	256		1	16,6		- 8
34	12,7	93	259	2		16,8	9	
33	12,8	91	262			16,9		- 9
32	12,9	89	265			17,1	8	- 10
31	13,0	87	269	1		17,2		
30	13,1	85	271			17,4	7	- 11
29	13,2	83	275			17,5		
28		81	278			17,6	6	- 12
27	13,3	79	282			17,8		
26		77	285			17,9	5	- 13
25	13,4	75	288			18,1		
24		73	292			18,2	4	- 14
23	13,5	71	295			18,4		
22		69	298			18,5	3	- 15
21	13,6		302			18,6		
20		66	305			18,8	2	- 16
19	13,7					18,9		
18		63	308			19,0	1	- 17
17						19,1		
16	13,8	60	311			19,2		- 18
15		59				19,3		
14		58	314			19,4		
13	13,9	57	315			19,5		- 19
12		56	316					
11			317			19,6		
10	14,0	55	318					- 20
9			319			19,7		
8		54	320					
7	14,1					19,8		- 21
6		53	321					
5						19,9		
4	14,2		322					- 22
3		52				20,0		
2			323					
1						20,1		- 23

CHŁOPCY – 8 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DLONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEZENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,5	207	103					
99						9,6	39	
98		206	104	29				
97						9,7		24
96	6,6	205	105					
95						9,8		
94		204	106				38	
93	6,7		107			9,9		
92		203	108	28				23
91			109			10,0		
90	6,8	202	110				37	
89		201	111			10,1		
88	6,9	200	112					22
87		199	113	27		10,2	36	
86	7,0	198	114					
85		197	115			10,3		21
84	7,1		117				35	
83		194	119	26		10,4		
82	7,2		121				34	20
81		191	122			10,5		
80	7,3		123	25	60		33	19
79	7,4	188	124		58	10,6		
78	7,5	186	126		56		32	18
77	7,7	184	128	24	52	10,7		17
76	7,8	182	130		51		31	
75	7,9	180	132		49	10,8		16
74	8,0	178	133	23	48		30	15
73	8,1	176	134		47	10,9		
72	8,2	174	136		46	11,0	29	14
71	8,3	172	138	22	44	11,1		
70	8,5	170	140		42	11,2	28	13
69	8,6	168	143	21	40	11,4		12
68	8,7	166	145		38	11,5	27	
67	8,8	164	147	20	36	11,7		11
66	8,9	162	149		34	11,8	26	
65	9,0	160	152	19	32	12,0		10
64	9,1	158	154		30	12,1	25	9
63	9,2	156	157	18	28	12,2		
62	9,3	154	160		26	12,3	24	8
61	9,4	152	163	17	24	12,5		
60	9,5	150	166		22	12,6	23	7
59	9,6	148	169		20	12,8		6
58	9,7	146	172	16	19	12,9	22	
57	9,8	144	175		18	13,0		5
56	9,9	142	178	15	17	13,2	21	4
55	10,0	140	182		16	13,3		
54	10,1	138	185	14	15	13,4	20	3
53	10,2	136	188		14	13,6		2
52	10,3	134	191	13	13	13,7	19	
51	10,4	132	194		12	13,9		1

BOYS - 8 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	10,5	130	198	12	11	14,0	18	0
49	10,6	128	201		10	14,1		
48	10,7	126	204	11	9	14,3	17	- 1
47	10,8	124	207		8	14,4		
46	10,9	122	210	10		14,6	16	- 2
45	11,0	120	213		7	14,7		
44	11,1	118	217	9		14,8	15	- 3
43	11,2	116	220		6	15,0		
42	11,3	114	223	8		15,1	14	- 4
41	11,4	112	226		5	15,2		- 5
40	11,5	110	229	7		15,4	13	
39	11,6	108	232		4	15,5		- 6
38	11,7	106	236	6		15,6	12	- 7
37	11,8	104	240		3	15,8		
36	11,9	102	243	5		15,9	11	- 8
35	12,0	100	247			16,0		
34	12,1	98	250	4	2	16,2	10	- 9
33	12,2	96	253			16,3		- 10
32	12,3	94	256	3		16,5		
31	12,4	92	260		1	16,6	9	- 11
30	12,5	90	263	2		16,8		
29	12,6	88	266			16,9	8	- 12
28		86	270			17,0		- 13
27	12,7	84	274	1		17,2	7	
26		82	277			17,3		- 14
25	12,8	80	280			17,4	6	- 15
24			283					
23	12,9	77	286			17,5	5	- 16
22			288					
21	13,0	74	290			17,6	4	- 17
20			292					- 18
19	13,1	71	295			17,7		
18		70	298				3	- 19
17	13,2	69				17,8		- 20
16		68	301					
15	13,3	67				17,9	2	- 21
14		66	304					
13	13,4	65				18,0		- 22
12			307				1	
11		64	308			18,1		- 23
10	13,5		309					
9		63	310			18,2		
8								- 24
7	13,6	62	311			18,3		
6								
5		61	312			18,4		- 25
4	13,7							
3		60	313			18,5		
2								- 26
1	13,8		314			18,6		

CHŁOPCY – 9 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁA- Ż MIEJSKA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100								
99	6,3	216					41	
98			96	32		9,0		25
97		215						
96								
95	6,4	214	97			9,1		
94							40	
93		213						24
92	6,5		98	31		9,2		
91		212						
90		211	99				39	
89	6,6	210				9,3		23
88		209	100					
87		208	101	30		9,4	38	
86	6,7	207	102					22
85		206	103			9,5		
84	6,8	205	104				37	21
83				29		9,6		
82	6,9	202	107				36	20
81						9,7		
80	7,0	199	110	28	60		35	19
79	7,1	197			59	9,8		
78	7,2	195	113	27	58	9,9	34	18
77	7,3	193			56	10,0		17
76	7,4	191	116	26	54	10,1	33	
75	7,5	189			52	10,3		16
74	7,6	187	119	25	50	10,4	32	
73	7,7	185	121		48	10,5		15
72	7,8	183	123		47	10,6	31	14
71	7,9	181	125	24	46	10,8		
70	8,0	179	127		45	10,9	30	13
69	8,1	177	130	23	44	11,0		12
68	8,2	175	133		43	11,2	29	
67	8,3	173	136	22	41	11,3		11
66	8,4	171	139		39	11,4	28	
65	8,5	169	142	21	37	11,6		10
64	8,6	167	145		35	11,7	27	9
63	8,7	165	148		33	11,8		
62	8,8	163	151	20	31	11,9	26	8
61	8,9	161	154		29	12,1		
60	9,0	159	157	19	27	12,2	25	7
59	9,1	157	160		25	12,3		6
58	9,2	155	163	18	23	12,5	24	
57	9,3	153	166		21	12,6		5
56	9,4	151	169	17	20	12,7	23	4
55	9,5	149	172		19	12,9		
54	9,6	147	175	16	18	13,0	22	3
53	9,7	145	178		17	13,1		
52	9,8	143	181	15	16	13,2	21	2
51	184	141	184		15	13,4		

BOYS - 9 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	10,0	139	187	14	14	13,5	20	1
49	10,1	137	190		13	13,6		0
48	10,2	135	193	13	12	13,8	19	
47	10,3	133	196		11	13,9		- 1
46	10,4	131	199	12	10	14,0	18	
45	10,5	129	202			14,2		- 2
44	10,6	127	205	11	9	14,3	17	- 3
43	10,7	125	208			14,4		
42	10,8	123	211	10	8	14,5	16	- 4
41	10,9	121	215			14,7		
40	11,0	119	219	9	7	14,8	15	
39	11,1	117	223			14,9		- 6
38	11,2	115	227	8	6	15,1	14	
37	11,3	113	230			15,2		- 7
36	11,4	111	234	7	5	15,3	13	- 8
35	11,5	109	238			15,5		
34	11,6	107	241	6	4	15,6	12	- 9
33	11,7	105	245			15,7		
32	11,8	103	249	5	3	15,8	11	- 10
31	11,9	101	252			16,0		- 11
30		99	256	4		16,1	10	
29	12,0	97	259		2	16,2		- 12
28		95	262	3		16,4	9	- 13
27	12,1	93	266			16,5		
26		91	269	2	1	16,6	8	- 14
25	12,2	89	273			16,8		
24		87	276	1		16,9	7	- 15
23	12,3	85	278			17,0		- 16
22		83	280			17,1	6	
21	12,4	81	282			17,2		- 17
20			284					- 18
19	12,5	78	286			17,3	5	
18			288					- 19
17	12,6	75	290			17,4		
16			292				4	- 20
15	12,7	72	294			17,5		- 21
14		71	296					
13	12,8	70	298				3	- 22
12		69	300			17,6		
11		68	301					- 23
10	12,9		302				2	
9		67	303			17,7		
8			304					- 24
7	13,0	66					1	
6			305			17,8		
5		65						- 25
4			306					
3	13,1	64				17,9		
2			307					- 26
1								

CHŁOPCY – 10 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁA- Ż MIEJSKA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1	225				8,9		
99			91				43	
98		224		35				
97	6,2		92					25
96		223				9,0		
95			93					
94	6,3	222	94				42	
93			95					
92		221	96	34		9,1		24
91	6,4		97					
90		220	98				41	
89		219	99			9,2		
88	6,5	218	100					23
87		217	101	33			40	
86		216	102			9,3		
85	6,6	215	103					22
84		214	104				39	
83	6,7		105	32		9,4		
82		211					38	21
81	6,8		108			9,5		
80	6,9	208		31	60		37	20
79	7,0	206	111		58	9,6		
78	7,1	204		30	57		36	19
77	7,2	202	114		56	9,7		18
76	7,3	200		29	55	9,8	35	
75	7,4	198	117		54	9,9		17
74	7,5	196	119	28	53	10,0	34	16
73	7,6	194	121		52	10,1		
72	7,7	192	123	27	51	10,3	33	15
71	7,8	190	125		50	10,4		
70	7,9	188	127	26	49	10,6	32	14
69	8,0	186	129		47	10,7		13
68	8,1	184	131	25	45	10,8	31	
67	8,2	182	133		43	10,9		12
66	8,3	180	135	24	41	11,0	30	11
65	8,4	178	137		40	11,2		
64		176	139	23	38	11,3	29	10
63	8,5	174	141		36	11,4		9
62	8,6	172	143	22	34	11,5	28	
61	8,7	170	145		32	11,7		8
60	8,8	168	147	21	30	11,8	27	7
59	8,9	166	150		28	11,9		
58	9,0	164	153	20	26	12,0	26	6
57	9,1	162	156		24	12,1		
56	9,2	160	159	19	23	12,3	25	5
55		158	162		22	12,4		4
54	9,3	156	165	18	21	12,5	24	
53	9,4	154	168		20	12,6		3
52	9,5	152	171	17	19	12,8	23	2
51	9,6	150	174		18	12,9		

BOYS – 10 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁU- ŻY MIEJSZA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	9,6	148	177	16	17	13,0	22	1
49	9,7	146	180		16	13,1		0
48	9,8	144	183	15	15	13,2	21	
47	9,9	142	186		14	13,4		- 1
46	10,0	140	189	14	13	13,5	20	- 2
45		138	192			13,6		
44	10,1	136	195		12	13,7	19	- 3
43	10,2	134	198	13		13,9		
42	10,3	132	201		11	14,0	18	- 4
41	10,4	130	204	12		14,1		- 5
40	10,5	128	208		10	14,2	17	
39	10,6	126	212	11		14,3		- 6
38	10,7	124	216		9	14,5	16	- 7
37	10,8	122	219	10		14,6		
36		120	223		8	14,7	15	- 8
35	10,9	118	226	9		14,8		- 9
34	11,0	116	229		7	15,0	14	
33	11,1	114	233	8		15,1		- 10
32	11,2	112	236		6	15,2	13	- 11
31	11,3	110	239	7		15,3		
30	11,4	108	243		5	15,4	12	- 12
29	11,5	106	246	6		15,6		- 13
28	11,6	104	249		4	15,7	11	
27	11,7	102	253	5		15,8		- 14
26		100	256		3	15,9	10	- 15
25	11,8	98	259	4		16,0		
24		96	262		2	16,2	9	- 16
23	11,9	94	265	3		16,3		- 17
22		92	268		1	16,4	8	
21	12,0	90	270	2		16,5		- 18
20		88	272			16,7	7	- 19
19	12,1		274	1		16,8		
18		85	276			16,9	6	- 20
17	12,2		278			17,0		
16		82	280					- 21
15	12,3		282			17,1	5	
14		79	284					- 22
13	12,4	78	286			17,2		
12		77	288				4	- 23
11		76	290					
10	12,5	75	291			17,3		- 24
9		74	292				3	
8			293					- 25
7	12,6	73	294			17,4		
6							2	- 26
5		72	295					
4						17,5		- 27
3	12,7	71	296				1	
2								- 28
1			297			17,6		

CHŁOPCY – 11 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁA- Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		228						
99			88			8,9	43	25
98		227						
97	5,9		89					
96		226						
95			90					
94	6,0	225		38		9,0	42	
93			91					24
92		224	92					
91	6,1	223	93					
90		222	94				41	
89	6,2	221	95			9,1		
88		220	96	37				23
87	6,3	219	97					
86		218	98				40	
85	6,4	217	99			9,2		
84		216	100	36				22
83	6,5	215	101				39	
82		214		35		9,3		
81	6,6	213	103					21
80		212		34	60	9,4	38	
79	6,7	211	106		58			20
78	6,8	210		33	57	9,5	37	19
77	6,9	209	109		56	9,6		
76	7,0	208		32	55	9,7	36	18
75	7,1	206	112		54	9,8		17
74	7,2	204		31	53	9,9	35	
73	7,3	202	115		52	10,0		16
72		200		30	51	10,1	34	15
71	7,4	198	118		50	10,2		
70	7,5	196	120	29	49	10,4	33	14
69	7,6	194	122		47	10,5		13
68	7,7	192	124	28	45	10,6	32	
67	7,8	190	126		43	10,7		12
66	7,9	188	128	27	41	10,8	31	11
65		186	130		40	11,0		
64	8,0	184	132	26	38	11,1	30	10
63	8,1	182	134		36	11,2		9
62	8,2	180	136	25	34	11,3	29	
61	8,3	178	139		32	11,4		8
60	8,4	176	142	24	30	11,5	28	7
59		174	145		28	11,6		
58	8,5	172	148	23	26	11,8	27	6
57	8,6	170	151		24	11,9		5
56	8,7	168	154	22	23	12,0	26	
55	8,8	166	157		22	12,1		4
54	8,9	164	160	21	21	12,2	25	
53		162	163		20	12,3		3
52	9,0	160	166	20	19	12,5	24	2
51	9,1	158	169		18	12,6		

BOYS – 11 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁU- ŻY MIEJSKA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	9,2	155	172	19	17	12,7	23	1
49	9,3	153	175		16	12,8		0
48	9,4	151	177	18	15	12,9	22	
47	9,5	148	180		14	13,0		- 1
46		146	183	17	13	13,2	21	- 2
45	9,6	144	186			13,3		
44	9,7	141	189	16	12	13,4	20	- 3
43	9,8	139	192			13,5		
42	9,9	137	195	15	11	13,6	19	- 4
41	10,0	135	198			13,8		- 5
40		133	202	14	10	13,9	18	
39	10,1	131	205					- 6
38	10,2	128	209	13	9	14,0	17	- 7
37	10,3	126	213			14,2		
36	10,4	124	217	12	8	14,4	16	- 8
35	10,5	122	220			14,5		- 9
34		119	224	11	7	14,6	15	
33	10,6	117	227			14,7		- 10
32	10,7	115	230	10	6	14,8	14	- 11
31	10,8	113	234			15,0		
30	10,9	111	238	9	5	15,1	13	- 12
29	11,0	109	241			15,2		- 13
28		107	244	8	4	15,3	12	
27	11,1	105	247			15,4		- 14
26		103	250	7	3	15,5		- 15
25	11,2	101	253			15,7	11	
24		99	256	6	2	15,8		- 16
23	11,3	97	259			15,9	10	- 17
22		95	262	5	1	16,0		
21	11,4	93	265			16,1	9	- 18
20		91	268	4		16,2		- 19
19	11,5	90	270				8	
18		89	272			16,3		- 20
17	11,6	88	274	3				
16		87	276			16,4	7	- 21
15	11,7	86	278					
14		85	279			16,5		- 22
13	11,8	84	280	2			6	
12		83	281			16,6		- 23
11	11,9	82	282					
10		81	284			16,7	5	- 24
9	12,0		285					
8		80	286	1		16,8		- 25
7			287				4	
6	12,1	79				16,9		- 26
5			288					
4		78				17,0	3	- 27
3	12,2		289					
2		77				17,1		- 28
1			290				2	

CHŁOPCY – 12 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁA- ŻY MIEJSKA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100		239	178					
99	5,7			45		8,4	44	
98		238	179		18			
97								
96		237	180			8,5		26
95					17			
94	5,8	236	181				43	
93				44		8,6		
92		235	182		16			
91								25
90	5,9	234	183			8,7	42	
89			184		15			
88		233	185	43		8,8		
87	6,0		186					24
86		232	187		14	8,9	41	
85	6,1	231	188					
84		230	189	42		9,0		23
83	6,2	229	190		13		40	
82		228	191			9,1		22
81	6,3	227	192	41		9,2		21
80		226	193		12	9,3	39	
79	6,4	225	194	40		9,4		20
78		224	195			9,5	38	19
77	6,5	222	196	39	11	9,6		
76	6,6	220	198			9,7	37	18
75	6,7	218	200	38		9,8		
74	6,8	216	202		10	9,9	36	17
73	6,9	214	204	37		10,0		16
72	7,0	212	206			10,1	35	
71	7,1	210	208	36	9	10,2		15
70	7,2	208	210	35		10,3	34	14
69	7,3	205	213			10,4		
68	7,4	203	216	34	8	10,5	33	13
67	7,5	201	218	33		10,6		12
66		199	220			10,7	32	
65	7,6	197	223	32	7	10,8		11
64	7,7	195	226	31		10,9	31	10
63	7,8	192	229			11,0		
62	7,9	190	232	30	6		30	9
61	8,0	188	236	29		11,1		8
60	8,1	186	240			11,2	29	
59		184	244	28	5	11,3		7
58	8,2	181	248	27		11,5	28	
57	8,3	179	252			11,6		6
56	8,4	177	256	26	4	11,7	27	5
55	8,5	175	260			11,8		
54	8,6	173	264	25		12,0	26	4
53		171	268			12,1		3
52	8,7	168	273	24	3	12,2	25	
51	8,8	166	277	23		12,3		2

BOYS – 12 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL- Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	8,9	164	281		2	12,4	24	
49	9,0	162	285	22		12,6		1
48	9,1	160	289			12,7	23	0
47		158	293	21	1	12,8		
46	9,2	155	297	20		12,9	22	-1
45	9,3	153	301			13,0		-2
44	9,4	151	306	19		13,1	21	
43	9,5	149	310			13,2		-3
42	9,6	147	314	18		13,3	20	-4
41	9,7	145	318	17		13,5		
40		142	321			13,6	19	-5
39	9,8	140	324	16		13,7		-6
38	9,9	138	328			13,8		
37	10,0	136	331	15		13,9	18	-7
36	10,1	134	334	14		14,0		-8
35	10,2	132	338			14,2	17	
34	10,3	129	342	13		14,3		-9
33		127	346	12		14,4	16	
32	10,4	125	349			14,5		-10
31	10,5	123	352	11		14,6	15	-11
30		121	355			14,7		
29	10,6	119	358	10		14,8	14	-12
28		117	360	9		14,9		-13
27	10,7	115	363			15,0	13	
26		113	365	8		15,1		-14
25	10,8	111	367			15,2		-15
24		109	369	7		15,3	12	
23	10,9	107	371			15,4		-16
22		105	373	6		15,5	11	-17
21	11,0	103	375			15,6		
20		101	377	5		15,7	10	-18
19	11,1	99	379			15,8		-19
18		98	381			15,9		
17		97	383	4		16,0	9	-20
16	11,2	96	385			16,1		
15		95	386			16,2		-21
14		94	387			16,3	8	
13	11,3	93	388	3		16,4		-22
12		92	389					
11		91	390			16,5	7	-23
10	11,4	90	391					
9		89	392			16,6		-24
8		88	393	2			6	
7		87	394			16,7		-25
6	11,5							
5		86	395				5	-26
4						16,8		
3		85	396					-27
2	11,6			1			4	
1		84	397			16,9		

CHŁOPCY - 13 LAT - WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100			167		19			29
99		260		56		8,2	42	
98			168					
97	5,6	259			18			
96			169					
95		258						28
94	5,7		170	55	17	8,3	41	
93		257						
92			171					
91	5,8	256			16			27
90			172	54			40	
89		255	173			8,4		
88	5,9	254	174		15			
87		253	175					26
86	6,0	252	177	53			39	
85			179		14	8,5		
84	6,1	249	180					25
83			182	52				
82	6,2	246	183		13	8,6	38	24
81			185	51				
80	6,3	243	186			8,7		23
79		241	187	50	12	8,8		22
78	6,4	239	188			8,9	37	
77		237	190	49		9,0		21
76	6,5	235	192		11	9,1		20
75		233	194	48		9,2		
74	6,6	231	195			9,3	36	19
73		229	196	47	10	9,4		18
72	6,7	227	198	46		9,5		
71		225	200	45		9,6	35	17
70	6,8	223	202	44	9	9,7		16
69	6,9	221	204	43		9,8		
68	7,0	219	206	42		9,9	34	15
67	7,1	216	209	41	8	10,0		14
66	7,2	214	212	40		10,1	33	13
65		212	215	39		10,3		
64	7,3	209	217	38	7	10,4	32	12
63	7,4	207	220			10,5		11
62	7,5	205	224	37		10,6	31	
61	7,6	202	228	36	6	10,7		10
60	7,7	200	231	35		10,8	30	9
59		198	235			11,0		
58	7,8	195	239	34	5	11,1	29	8
57	7,9	193	242	33		11,2		7
56	8,0	191	246	32		11,3	28	
55	8,1	189	250			11,4		6
54	8,2	186	254	31	4	11,5	27	5
53		184	258	30		11,7		4
52	8,3	182	262	29		11,8	26	
51	8,4	179	266			11,9		3

BOYS – 13 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁA- Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	8,5	177	270	28	3	12,0	25	2
49	8,6	175	274	27		12,1		
48	8,7	172	277	26		12,2	24	1
47		170	281			12,3		0
46	8,8	168	285	25	2	12,5	23	
45	8,9	165	289	24		12,6		-1
44	9,0	163	293	23		12,7	22	-2
43	9,1	161	297			12,8		
42	9,2	158	301	22	1	12,9	21	-3
41	9,3	156	305	21		13,0		-4
40		154	309	20		13,2	20	
39	9,4	151	313			13,3		-5
38	9,5	149	317	19		13,4	19	-6
37	9,6	147	321	18		13,5		
36	9,7	144	325	17		13,6	18	-7
35	9,8	142	329			13,7		-8
34		140	333	16		13,9	17	-9
33	9,9	137	337	15		14,0		
32	10,0	135	341	14		14,1	16	-10
31	10,1	133	344			14,2		-11
30		130	346	13		14,3	15	
29	10,2	128	349	12		14,4		-12
28		126	351	11		14,5	14	-13
27	10,3	124	354			14,6		-14
26		122	356	10		14,7	13	
25	10,4	120	358	9		14,8		-15
24		118	360	8		14,9	12	
23	10,5	116	362	7		15,0		-16
22		114	364	6		15,1	11	-17
21	10,6	112	366			15,2		-18
20		111	368	5		15,3		
19	10,7	110	370			15,4	10	-19
18		109	372			15,5		
17		108	374	4		15,6		-20
16	10,8	107	376			15,7	9	
15		106	377			15,8		-21
14		105	378					
13	10,9	104	379	3		15,9	8	-22
12		103	380					
11		102	381			16,0		-23
10	11,0	101	382				7	
9		100	383			16,1		-24
8		99	384	2				
7		98	385			16,2	6	-25
6	11,1		386					
5		97	387			16,3		-26
4							5	
3		96	388			16,4		-27
2	11,2			1				
1		95	389			16,5	4	-28

CHŁOPCY – 14 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL- Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100		282	174					30
99						7,4	44	
98		281			21			
97				65		7,5		
96		280						
95	5,5	279	175		20	7,6		
94		278					43	29
93		277				7,7		
92		276		64	19			
91		275	176			7,8		
90	5,6	274					42	
89		273			18	7,9		28
88			177	63				
87		270				8,0		
86	5,7				17		41	
85		267	178			8,1		27
84				62				
83	5,8	264			16	8,2	40	
82			179	61		8,3		26
81	5,9	261				8,4		
80		259	180	60	15	8,5	39	25
79	6,0	257		59		8,6		
78		255	181	58		8,7	38	24
77	6,1	253		57	14	8,8		23
76		251	182	56		8,9	37	22
75	6,2	249	184			9,0		
74		247	185	55	13	9,1	36	21
73	6,3	245	186	54		9,2		20
72		243	188	53	12	9,3	35	19
71	6,4	241	190	52		9,4		
70	6,5	239	192	51		9,5		18
69	6,6	237	194	50	11	9,6	34	17
68		235	196			9,7		
67	6,7	232	199	49		9,8	33	16
66	6,8	230	202	48	10	9,9		15
65	6,9	227	205	47		10,0		14
64	7,0	225	207	46	9	10,1	32	
63	7,1	222	210	45		10,3		13
62	7,2	220	213	44		10,4	31	12
61	7,3	217	216	43	8	10,5		11
60	7,4	215	219			10,6	30	
59		212	223	42	7	10,7		10
58	7,5	210	227	41		10,8	29	9
57	7,6	207	231	40		10,9		
56	7,7	205	235	39	6	11,0		8
55	7,8	202	239	38		11,1	28	7
54		200	242	37		11,3		6
53	7,9	197	246	36	5	11,4	27	
52		195	250	35		11,5		5
51	8,0	192	254	34		11,6	26	4

BOYS – 14 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁU- ŻY MIEJSKA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	8,1	190	258		4	11,7		3
49	8,2	187	261	33		11,8	25	
48	8,3	185	265	32		11,9		2
47		182	269	31	3	12,0	24	1
46	8,4	180	273	30		12,1		
45	8,5	177	277	29		12,2	23	0
44	8,6	175	280	28	2	12,4		- 1
43	8,7	172	284	27		12,5	22	
42	8,8	170	288			12,6		- 2
41	8,9	167	292	26	1	12,7	21	- 3
40	9,0	165	296	25		12,8		- 4
39	9,1	162	300	24		12,9		
38	9,2	160	304	23		13,0	20	- 5
37	9,3	157	308	22		13,1		- 6
36	9,4	155	311			13,3	19	- 7
35	9,5	152	315	21		13,4		
34		150	319	20		13,5	18	- 8
33	9,6	147	323	19		13,6		- 9
32		145	326	18		13,7	17	
31	9,7	142	328	17		13,8		- 10
30		140	330	16		13,9	16	- 11
29	9,8	138	333			14,0		- 12
28		136	335	15		14,2	15	
27	9,9	134	338	14		14,3		- 13
26		132	340	13		14,4	14	- 14
25	10,0	130	342	12		14,5		
24		128	344	11		14,6	13	- 15
23	10,1	126	346			14,7		- 16
22		124	348	10		14,8	12	- 17
21	10,2	122	350			14,9		- 18
20		121	352	9		15,0		- 19
19	10,3	120	354			15,1	11	
18		119	356					- 20
17		118	358	8		15,2		
16	10,4	117	360				10	- 21
15		116	361			15,3		
14		115	362					- 22
13	10,5	114	363	7		15,4	9	
12		113	364					- 23
11		112	365			15,5		
10	10,6	111					8	- 24
9		110	366			15,6		
8		109		6				- 25
7		108	367			15,7	7	
6	10,7	107						- 26
5			368			15,8		
4		106					6	- 27
3			369			15,9		
2	10,8	105		5				
1			370			16,0	5	- 28

CHŁOPCY - 15 LAT - WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100			151	71				32
99		297				7,2	44	
98			152		23			
97		296				7,3		
96	5,4		153					
95		295		70	22	7,4		
94		294	154				43	31
93		293				7,5		
92		292	155		21			
91	5,5	291				7,6		
90		290	156	69			42	
89					20	7,7		30
88		287	157					
87	5,6		158			7,8		
86		284	159	68	19		41	
85			160			7,9		29
84	5,7	281	161					
83			163	67	18	8,0	40	
82		278	164			8,1		28
81	5,8	276	166	66		8,2	39	
80		274	168	65	17	8,3		
79		272	170	64		8,4	38	27
78	5,9	270	171	63	16	8,5		
77		268	172	62		8,6		26
76	6,0	266	174	61		8,7	37	25
75		264	176		15	8,8		
74	6,1	262	178	60		8,9		24
73		260	179		14	9,0	36	23
72	6,2	258	181	59		9,1		22
71		256	183	58		9,2	35	
70	6,3	253	185	57	13	9,3		21
69		251	187	56		9,4	34	20
68	6,4	248	189	55		9,5		19
67	6,5	246	192	54	12	9,6		18
66	6,6	243	195	53		9,7	33	
65		241	198		11	9,8		17
64	6,7	239	200	52		9,9	32	16
63	6,8	236	203	51		10,0		
62		234	206	50	10	10,1	31	15
61	6,9	231	209	49		10,2		14
60	7,0	229	212	48	9	10,3	30	13
59		226	215	47		10,4		
58	7,1	224	219	46		10,5	29	12
57	7,2	221	222		8	10,6		11
56	7,3	219	225	45		10,7		10
55		217	229	44		10,8	28	
54	7,4	214	232	43	7	10,9		9
53	7,5	212	236	42		11,0	27	8
52	7,6	209	239	41	6	11,1		7
51		207	242	40		11,2	26	

BOYS – 15 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	7,7	204	246	39	5	11,3		6
49	7,8	202	249	38		11,4	25	5
48		200	253		4	11,5		4
47	7,9	197	256	37		11,6	24	
46	8,0	195	259	36		11,7		3
45	8,1	192	263	35	3	11,8	23	2
44		190	266	34		11,9		1
43	8,2	187	270	33		12,0		
42	8,3	185	273	32	2	12,1	22	0
41		182	276	31		12,2		- 1
40	8,4	180	280			12,3	21	- 2
39	8,5	178	283	30	1	12,4		
38		175	287	29		12,5	20	- 3
37	8,6	173	291	28		12,6		- 4
36	8,7	170	294	27		12,7	19	- 5
35	8,8	168	298	26		12,8		
34		165	301	25		12,9		- 6
33	8,9	163	304	24		13,0	18	- 7
32	9,0	160	308	23		13,1		- 8
31		158	312			13,2	17	
30	9,1	156	316	22		13,3		- 9
29	9,2	154	319	21		13,4	16	- 10
28		152	321	20		13,5		- 11
27	9,3	150	324	19		13,6	15	- 12
26	9,4	148	326	18		13,7		
25	9,5	146	328	17		13,8	14	- 13
24	9,6	144	330	16		13,9		- 14
23	9,7	142	332			14,0		- 15
22	9,8	140	334	15		14,1	13	
21	9,9	138	336	14		14,2		- 16
20		136	338	13		14,3	12	- 17
19	10,0	134	340			14,4		- 18
18		133	342	12		14,5		
17		132	344			14,6	11	- 19
16	10,1	131	346					- 20
15		130	347	11		14,7		
14		129	348				10	- 21
13	10,2	128	349			14,8		
12		127	350					- 22
11		126	351	10		14,9	9	
10	10,3	125	352					- 23
9		124	353			15,0		
8		123	354				8	- 24
7	10,4	122	355			15,1		
6		121	356	9				- 25
5						15,2	7	
4	10,5	120	357					- 26
3						15,3		
2		119	358				6	- 27
1	10,6					15,4		

CHŁOPCY – 16 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL- Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100		304				7,0		34
99			141	75			45	
98		303			22	7,1		
97	5,4		142					
96		302				7,2		
95					21			
94		301	144			7,3	44	33
93		300		74				
92	5,5	299	147		20	7,4		
91		298						
90		297	150			7,5	43	
89		296			19			32
88	5,6	295	153	73		7,6		
87			154				42	
86		292	155		18	7,7		
85	5,7		156			7,8		31
84		289	157	72		7,9	41	
83			158		17	8,0		
82	5,8	286	159			8,1		30
81			160	70		8,2	40	
80	5,9	283	161		16	8,3		29
79			162	69		8,4	39	
78	6,0	280	163	68		8,5		28
77		278	164	67	15	8,6	38	27
76	6,1	276	166	66		8,7		26
75		274	168	65		8,8	37	
74	6,2	271	170	64	14	8,9		25
73		269	172	63		9,0	36	24
72	6,3	266	174	62		9,1		23
71		264	176	61	13	9,2		
70	6,4	261	178			9,3	35	22
69		259	180	60		9,4		21
68	6,5	256	183	59	12	9,5	34	
67		254	185	58		9,6		20
66	6,6	252	188	57		9,7	33	19
65		249	191	56	11	9,8		
64	6,7	247	194	55		9,9	32	18
63		244	197	54		10,0		17
62	6,8	242	201		10	10,1	31	
61	6,9	239	204	53		10,2		16
60	7,0	237	207	52		10,3		15
59		234	210	51	9	10,4	30	14
58	7,1	232	213	50				13
57		230	216	49		10,5	29	
56	7,2	227	219	48	8	10,6		12
55		225	222	47		10,7	28	11
54	7,3	222	225			10,8		10
53	7,4	220	229	46	7	10,9	27	9
52	7,5	217	232	45		11,0		
51		215	235	44	6	11,1	26	8

BOYS – 16 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁU- ŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	7,6	212	238	43		11,2		7
49	7,7	210	241	42	5	11,3	25	6
48		208	244	41		11,4		
47	7,8	205	247	40		11,5	24	5
46	7,9	203	250	39	4	11,6		4
45		200	254			11,7	23	3
44	8,0	198	257	38		11,8		
43		196	260	37	3	11,9	22	2
42	8,1	193	263	36		12,0		1
41	8,2	191	266	35		12,1	21	0
40		188	269	34	2	12,2		
39	8,3	186	273	33		12,3	20	- 1
38	8,4	184	276	32		12,4		- 2
37		181	280		1	12,5	19	- 3
36	8,5	179	283	31		12,6		
35	8,6	176	287	30		12,7	18	- 4
34		174	290	29		12,8		- 5
33	8,7	172	294	28		12,9		- 6
32	8,8	169	297	27		13,0	17	
31	8,9	167	301	26		13,1		- 7
30	9,0	164	305	25		13,2	16	- 8
29	9,1	162	308			13,3		- 9
28	9,2	160	311	24		13,4	15	- 10
27	9,3	157	313	23		13,5		
26	9,4	155	316	22		13,6	14	- 11
25	9,5	152	318	21		13,7		- 12
24	9,6	150	320	20		13,8	13	- 13
23	9,7	148	322	19		13,9		
22		146	324	18		14,0	12	- 14
21	9,8	144	326	17		14,1		- 15
20		142	328			14,2		- 16
19	9,9	140	330	16		14,3	11	- 17
18		139	332			14,4		
17		138	334			14,5		- 18
16	10,0	137	336	15		14,6	10	- 19
15		136	338			14,7		
14		135	340			14,8		- 20
13	10,1	134	342			14,9	9	
12		133	344	14		15,0		- 21
11		132	346			15,1		
10	10,2	131	348			15,2		- 22
9		130				15,3	8	
8		129	351			15,4		- 23
7	10,3	128		13		15,5		
6		127	354			15,6		- 24
5						15,7	7	
4	10,4	126	357			15,8		- 25
3						15,9		
2		125						- 26
1	10,5			12		16,0	6	

CHŁOPCY - 17 LAT - WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁA- Ż MIEJSKA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100			141					35
99	5,3	313				7,0	45	
98			142	77	24			
97		312				7,1		
96		311	143					
95		310			23	7,2		
94		309	144				44	34
93	5,4	308		76		7,3		
92		307	145		22			
91		306				7,4		
90		305	146				43	
89			147	75	21	7,5		33
88	5,5	302	148					
87			149			7,6		
86		299	150	74	20		42	
85			151			7,7		32
84	5,6	296	152					
83			153	73	19	7,8		
82		293	154			7,9	41	31
81	5,7		155	72		8,0		
80		290	157		18	8,1		30
79	5,8	288	159	71		8,2	40	
78		286	161	70		8,3		29
77	5,9	284	163		17	8,4	39	28
76		281	165	69		8,5		27
75	6,0	279	167	68		8,6	38	
74		276	169	67	16	8,7		26
73	6,1	274	171	66		8,8	37	25
72		272	173	65		8,9		24
71	6,2	269	175	64	15	9,0	36	
70		267	177	63		9,1		23
69	6,3	265	179		14	9,2	35	22
68		262	182	62		9,3		
67	6,4	260	185	61		9,4	34	21
66	6,5	257	188	60	13	9,5		20
65		255	191	59		9,6	33	
64	6,6	253	194	58	12	9,7		19
63	6,7	250	197	57		9,8	32	18
62		248	199	56		9,9		17
61	6,8	246	201		11	10,0	31	16
60	6,9	243	204	55		10,1		
59		241	207	54	10	10,2	30	15
58	7,0	239	210	53		10,3		14
57		236	213	52		10,4	29	
56	7,1	234	216	51	9	10,5		13
55		231	219			10,6		12
54	7,2	229	222	50	8	10,7	28	11
53	7,3	226	225	49		10,8		
52		224	228	48	7	10,9	27	10
51	7,4	222	231	47		11,0		9

BOYS – 17 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁU- ŻYMIĘSZA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	7,5	220	233	46	6	11,1	26	8
49		217	236	45		11,2	25	
48	7,6	215	239	44	5	11,3		7
47	7,7	212	242			11,4	24	6
46		210	245	43	4	11,5		
45	7,8	207	248	42		11,6	23	5
44		203	251	41		11,7		4
43	7,9	201	254	40	3	11,8	22	3
42		198	257	39		11,9		
41	8,0	196	260	38	2	12,0		2
40	8,1	194	263			12,2	21	1
39		191	266	37		12,3		0
38	8,2	188	269	36	1	12,4	20	
37	8,3	186	272	35		12,5		- 1
36		184	275	34		12,6	19	- 2
35	8,4	182	278	33		12,7		
34	8,5	179	281			12,8	18	- 3
33		177	284	32		12,9		- 4
32	8,6	175	287	31		13,0	17	- 5
31	8,7	172	290	30		13,1		
30	8,8	170	293	29		13,2		- 6
29	8,9	168	296	28		13,3	16	- 7
28	9,0	166	299	27		13,4		- 8
27	9,1	164	302	26		13,5	15	
26	9,2	162	305			13,6		- 9
25	9,3	160	308	25		13,7	14	- 10
24	9,4	158	311	24		13,8		
23	9,5	156	314	23		13,9	13	- 11
22		154	317	22		14,0		- 12
21	9,6	152	320	21		14,1	12	- 13
20		150	322	20		14,2		
19	9,7	148	324			14,3		- 14
18		146	326	19		14,4	11	- 15
17		145	328			14,5		- 16
16	9,8	144	330			14,6		
15		143	332	18		14,7	10	- 17
14		142	334					- 18
13	9,9	141	336			14,8		
12		140	338	17			9	- 19
11		139	340			14,9		
10	10,0	138						- 20
9		137	343			15,0	8	
8		136		16				- 21
7	10,1	135	346			15,1		
6		134						- 22
5			349			15,2	7	
4	10,2	133						- 23
3			352			15,3		
2		132		15				- 24
1	10,3					15,4	6	

CHŁOPCY – 18 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL- Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100	5,2	315	139	81	25			35
99						7,0	44	
98		314	140					
97					24	7,1		
96		313	141					
95		312				7,2		
94	5,3	311	142	80	23		43	34
93		310				7,3		
92		309	143					
91		308			22	7,4		
90		307	144				42	
89	5,4		145	79		7,5		33
88		304	146		21			
87			147			7,6		
86		301	148				41	
85	5,5		149	78	20	7,7		32
84		298	150					
83			151			7,8	40	
82	5,6	295	152	77	19			31
81		293	153			7,9	39	
80	5,7	291	154	76		8,0		30
79		288	155	75	18	8,1	38	
78	5,8	286	157	74		8,2		29
77		283	160	73		8,3	37	28
76	5,9	281	163	72	17	8,4		
75		279	165	71		8,5	36	27
74	6,0	277	167	70	16	8,6		26
73		275	169	69		8,7	35	25
72	6,1	272	171	68		8,8		
71	6,2	270	173		15	8,9	34	24
70		268	176	67		9,0		23
69	6,3	266	178	66	14	9,1		
68		263	181	65		9,2	33	22
67	6,4	261	184	64		9,3		21
66		259	187	63	13	9,4	32	20
65	6,5	257	189	62		9,5		19
64		255	192	61	12	9,6		
63	6,6	252	195	60		9,7	31	18
62	6,7	250	198	59		9,8		17
61		248	200	58	11	9,9		16
60	6,8	246	203	57		10,0	30	
59		243	206	56	10	10,1		15
58	6,9	241	208			10,2		14
57		239	211	55		10,3	29	13
56	7,0	236	214	54	9	10,4		
55		234	217	53		10,5	28	12
54	7,1	232	219	52	8	10,6		11
53	7,2	230	222	51		10,7	27	10
52		227	225	50	7	10,8		
51	7,3	225	228	49		10,9	26	9

BOYS – 18 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	7,4	223	230	48	6	11,0		8
49	7,5	221	233	47		11,1	25	7
48		218	236	46	5	11,2		
47	7,6	216	238	45		11,3	24	6
46		214	241	44	4	11,4		5
45	7,7	211	244			11,5	23	4
44		209	247	43		11,6		
43	7,8	207	249	42	3	11,7	22	3
42	7,9	205	252	41		11,8		2
41		200	255	40		11,9	21	
40	8,0	198	258	39	2	12,0		1
39		196	260	38		12,1		0
38	8,1	194	263	37		12,2	20	
37		192	266	36	1	12,3		- 1
36	8,2	190	269	35		12,4		
35	8,3	188	271	34		12,5	19	- 2
34		186	274	33		12,6		- 3
33	8,4	183	277	32		12,7		- 4
32	8,5	181	280			12,8	18	
31		179	282	31		12,9		- 5
30	8,6	176	285	30		13,0		- 6
29	8,7	174	288	29		13,1	17	- 7
28		172	291	28		13,2		
27	8,8	170	293	27		13,3		- 8
26	8,9	168	296	26		13,4	16	- 9
25		165	299	25		13,5		- 10
24	9,0	160	301	24		13,6		
23	9,1	158	303	23		13,7	15	- 11
22		156	306	22		13,8		- 12
21	9,2	154	309	21		13,9		
20		152	312			14,0	14	- 13
19	9,3	150	314	20		14,1		- 14
18		148	316					- 15
17	9,4	147	318			14,2	13	
16		146		19				- 16
15	9,5	145	321			14,3		- 17
14		144					12	
13		143	324			14,4		- 18
12	9,6	142		18				
11		141	327			14,5	11	- 19
10		140						
9	9,7	139	330			14,6		- 20
8		138					10	
7		137	333	17		14,7		- 21
6	9,8	136						
5			336			14,8	9	- 22
4		135						
3	9,9		339			14,9		- 23
2		134					8	
1			342	16		15,0		- 24

CHŁOPCY – 19 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL- Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100		316	138			7,0		35
99	5,1				25		44	
98		315	139			7,1		
97								34
96		314	140	81	24	7,2		
95		313						
94		312	141			7,3	43	33
93	5,2	311			23			
92		310	142			7,4		
91		309		80				32
90		308	143		22	7,5	42	
89		307						
88	5,3		144			7,6		31
87		304		79	21			
86			145			7,7	41	
85		301						30
84	5,4		146	78	20	7,8		
83		298					40	29
82		296	147	77		7,9		
81	5,5	294	148		19	8,0	39	28
80		292	149	76		8,1		
79	5,6	290	150			8,2	38	27
78		288	152	75	18	8,3		
77	5,7	285	154	74		8,4	37	26
76		283	156	73	17	8,5		
75	5,8	281	158	72		8,6	36	25
74	5,9	278	161	71		8,7		
73		276	164		16	8,8		24
72	6,0	274	167	70		8,9	35	
71	6,1	271	170	69	15	9,0		23
70		269	172	68		9,1	34	
69	6,2	267	175	67		9,2		22
68	6,3	264	178	66	14	9,3		21
67		262	181	65		9,4	33	20
66	6,4	260	184		13	9,5		
65	6,5	258	187	64		9,6	32	19
64		255	190	63		9,7		18
63	6,6	253	193	62	12			17
62	6,7	251	195	61		9,8	31	
61		248	198	60	11	9,9		16
60	6,8	246	201	59		10,0	30	15
59	6,9	244	204	58		10,1		
58		241	207		10	10,2		14
57	7,0	239	210	57		10,3	29	13
56		237	213	56	9	10,4		12
55	7,1	234	216	55		10,5	28	
54		232	218	54		10,6		11
53	7,2	230	221	53	8	10,7	27	10
52		228	224	52		10,8		9
51	7,3	225	227	51	7	10,9		

BOYS – 19 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	7,4	223	230	50	7	11,0	26	8
49	7,5	221	233	49		11,1		7
48		218	237	48	6	11,2	25	6
47	7,6	216	239	47		11,3		
46	7,7	214	242	46	5	11,4	24	5
45		211	244	45		11,5		4
44	7,8	209	247	44	4	11,6	23	
43		207	250	43		11,7		3
42	7,9	204	253	42		11,8	22	2
41	8,0	202	256	41	3	11,9		1
40		200	259	40		12,0		
39	8,1	198	262			12,1	21	0
38	8,2	195	265	39	2	12,2		- 1
37		193	267	38		12,3	20	
36	8,3	191	270	37		12,4		- 2
35	8,4	188	273	36	1	12,5		- 3
34		186	276	35		12,6	19	- 4
33	8,5	184	279	34		12,7		
32	8,6	181	282	33		12,8	18	- 5
31		179	285	32		12,9		- 6
30	8,7	177	288	31		13,0		- 7
29		174	291			13,1	17	
28	8,8	172	293	30		13,2		- 8
27	8,9	170	296	29		13,3	16	- 9
26		167	298	28		13,4		- 10
25	9,0	165	300	27		13,5		
24	9,1	163	302	26		13,6	15	- 11
23		161	304	25		13,7		- 12
22	9,2	158	306	24		13,8	14	
21	9,3	156	308	23		13,9		- 13
20		154	310				13	- 14
19	9,4	152	312	22		14,0		- 15
18		150						
17	9,5	148	315	21		14,1	12	- 16
16		147						
15		146	318	20		14,2		- 17
14	9,6	145					11	
13		144	321	19		14,3		- 18
12		143						
11	9,7	142	324	18		14,4	10	- 19
10		141						
9		140	327	17		14,5		- 20
8	9,8	139					9	
7		138	330	16		14,6		- 21
6		137						
5		136	333			14,7	8	- 22
4	9,9	135		15				
3		134	336			14,8		- 23
2		133					7	
1		132	339	14		14,9		- 24

DZIEWCZETA – 7 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁA- ŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,8							25
99							37	
98		188	110					
97						9,8		
96	7,9						36	
95		186	111					
94				23		9,9		24
93		185	112				35	
92	8,0	184				10,0		
91		183	113					
90		182				10,1	34	
89	8,1	181	114					23
88		180	115	22		10,2		
87		179	116				33	
86	8,2	178	117			10,3		
85							32	22
84		175	120	21		10,4		
83	8,3						31	
82		172	123			10,5		21
81	8,4			20		10,6	30	
80		169	126		60	10,7		20
79	8,5	167	128		57	10,8	29	
78		165	130	19	54	11,0		19
77	8,6	163	132		51	11,1	28	18
76		161	134	18	49	11,3		
75	8,7	159	137		46	11,4	27	17
74		157	140		43	11,6		
73	8,8	155	143	17	40	11,7	26	16
72		153	146		37	11,9		15
71	8,9	151	149	16	35	12,0	25	
70	9,0	149	152		32	12,2		14
69	9,1	148	155		30	12,3	24	13
68	9,2	146	158	15	29	12,5		
67	9,4	144	162		27	12,6	23	12
66	9,5	142	165	14	25	12,7		
65	9,6	140	168		23	12,9	22	11
64	9,7	139	172		21	13,0		10
63	9,8	137	176	13	20	13,2	21	
62	9,9	135	179		19	13,3		9
61	10,0	133	183		17	13,5	20	
60	10,1	132	186	12	15	13,7		8
59	10,3	130	190		14	13,8	19	7
58	10,4	128	193		12	14,0		
57	10,5	126	197	11	11	14,1	18	6
56	10,7	125	200		10	14,2		5
55	10,8	123	204		9	14,4	17	
54	10,9	121	207	10	7	14,5		4
53	11,0	119	211		5	14,7	16	3
52	11,1	118	214	9	4	14,8		
51	11,2	116	216		2	15,0		2

GIRLS – 7 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	11,3	114	221	8	2	15,1	15	
49	11,4	112	224			15,2		1
48	11,5	110	228	7	1	15,4	14	0
47	11,6	109	231			15,5		
46	11,8	107	235	6		15,7	13	- 1
45	11,9	105	238			15,8		
44	12,0	103	242			16,0	12	- 2
43	12,1	102	245	5		16,1		
42	12,2	100	248			16,3	11	- 3
41	12,3	98	251			16,4		
40	12,4	96	255	4		16,6	10	- 4
39	12,6	94	258			16,7		- 5
38	12,7	92	261			16,9	9	
37	12,8	90	265	3		17,0		- 6
36	12,9	89	269			17,2	8	- 7
35	13,0	88	273			17,3		- 8
34	13,1	86	276	2		17,5	7	
33	13,2	85	280			17,6		- 9
32	13,4	83	284			17,7	6	- 10
31	13,5	81	287	1		17,9		
30	13,6	79	291			18,0	5	- 11
29	13,7	77	295			18,2		- 12
28	13,8	75	298			18,3	4	
27	13,9	74	302			18,5		- 13
26	14,0	72	305			18,6	3	- 14
25	14,1	70	309			18,8		- 15
24	14,2	68	312			18,9	2	
23	14,3	67	316			19,1		- 16
22	14,4	65	319			19,2	1	- 17
21	14,5	63	322			19,4		- 18
20			325			19,5		
19	14,8	60	328					- 19
18			330			19,6		
17	15,1	57	332					- 20
16	15,2		334			19,7		
15	15,3	54	336					- 21
14			338			19,8		
13	15,4	51	340					- 22
12						19,9		
11	15,5	49	343					- 23
10						20,0		
9	15,6	46	346					- 24
8		45	347			20,1		
7	15,7	44	348					- 25
6		43	349			20,2		
5	15,8	42	350					- 26
4		41						
3	15,9	40	351			20,3		- 27
2		39						
1								

DZIEWCZETA – 8 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁA- ŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,5	204				9,6		
99		203	102				39	25
98		202						
97		201				9,7		
96	7,6	200	103	25				
95		199				9,8	38	
94		198						24
93			104			9,9		
92	7,7	195						
91				24		10,0	37	
90		192	105					
89	7,8					10,1		23
88		189	106				36	
87						10,2		
86	7,9	186	107	23				
85			108			10,3	35	
84		183	109					22
83	8,0		110			10,4	34	
82		180	112	22				
81	8,1		115			10,5	33	21
80		177	117		60	10,6		
79	8,2	175	119	21	58	10,7	32	20
78		174	122		56	10,8		19
77	8,3	172	125		53	10,9	31	
76		170	128	20	50	11,1		18
75	8,4	168	131		47	11,3	30	
74		166	134		43	11,4		17
73	8,5	164	137	19	41	11,5	29	16
72		163	140		39	11,7		
71	8,6	161	143		36	11,8	28	15
70	8,7	159	146	18	34	12,0		14
69	8,8	157	149		32	12,1	27	
68	9,0	155	152		31	12,2		13
67	9,1	153	155	17	29	12,3	26	
66	9,2	151	159		27	12,5		12
65	9,3	150	162		25	12,6	25	11
64	9,4	148	165	16	23	12,7		
63	9,5	146	168		21	12,9	24	10
62	9,6	144	172	15	20	13,0	23	9
61	9,7	142	175		18	13,1		
60	9,8	140	178	14	16	13,3	22	8
59	9,9	138	181		15	13,4		
58	10,0	137	185	13	13	13,5	21	7
57	10,1	135	188		12	13,7		6
56	10,3	133	191	12	11	13,8	20	
55	10,4	131	195		10	14,0		5
54	10,5	129	198	11	8	14,1	19	
53	10,6	127	201		6	14,2		4
52	10,7	126	204	10	5	14,4	18	3
51	10,8	124	208		3	14,5		

GIRLS – 8 YEARS OLD – CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	10,9	122	211			14,6	17	2
49	11,0	120	214	9	2	14,7		1
48	11,1	118	217			14,9	16	
47	11,2	116	221		1	15,0		0
46	11,3	114	224	8		15,1	15	- 1
45	11,4	112	227			15,3		
44	11,5	110	231	7		15,4	14	- 2
43	11,7	108	234			15,5		
42	11,8	106	237	6		15,7	13	- 3
41	11,9	104	240			15,8		
40	12,0	102	244			16,0	12	- 4
39	12,1	100	247	5		16,1		- 5
38	12,2	98	250			16,2	11	
37	12,3	96	253			16,3		- 6
36	12,4	94	257	4		16,5	10	
35	12,5	92	260			16,6		- 7
34	12,6	90	263	3		16,7	9	- 8
33	12,7	88	267			16,8		
32	12,8	86	270	2		16,9	8	- 9
31	13,0	84	273					- 10
30	13,1	82	276			17,0	7	
29	13,2		280					- 11
28	13,3	79	283	1		17,1	6	- 12
27	13,4		286					
26	13,5	76	290			17,2	5	- 13
25	13,6		293					- 14
24	13,7	73	296			17,3	4	- 15
23	13,8		299					
22	13,9	70	303			17,4	3	- 16
21	14,0		306					- 17
20		67	309					- 18
19	14,3		312			17,5	2	
18		64	314					- 19
17	14,6		316			17,6		- 20
16		61	318				1	
15	14,7		320			17,7		- 21
14		58	322					
13	14,8					17,8		- 22
12		55	325					
11	14,9	54				17,9		- 23
10		53	328					
9	15,1	52	329			18,1		- 24
8		51	330					
7	15,2	50	331			18,2		- 25
6		49	332					
5	15,3	48	333			18,3		- 26
4		47	334					
3	15,4	46	335			18,4		- 27
2		45	336					
1		44	337					- 28

DZIEWCZETA – 9 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
100	7,0	209	91	28		9,2		
99		208					40	
98		207	92			9,3		25
97		206						
96	7,1	205	93			9,4		
95		204					39	
94		203	94	27		9,5		
93		202						
92	7,2	201	95			9,6		24
91		200					38	
90		199	96			9,7		
89	7,3	198	97	26				
88		197	98			9,8	37	
87		196	99					23
86	7,4	195	100			9,9		
85		194					36	
84		193	103	25		10,0		
83	7,5	192					35	22
82		191	106			10,1		
81	7,6						34	
80		188	109	24	60	10,2		21
79	7,7		112		58	10,3	33	
78		185	115		56	10,5		20
77	7,8		118	23	53	10,6	32	19
76		182	121		50	10,7		
75	7,9	180	124		47	10,9	31	18
74		178	127	22	45	11,0		17
73	8,0	176	130		42	11,1	30	
72		174	133	21	39	11,2		16
71	8,1	172	136		36	11,4	29	
70	8,2	170	139	20	34	11,5		15
69	8,3	168	142		32	11,6	28	14
68	8,4	166	145		31	11,7		
67	8,5	164	148	19	29	11,9	27	13
66	8,6	162	151		27	12,0		12
65	8,7	160	154	18	25	12,1	26	
64	8,8	158	157		23	12,2		11
63	8,9	156	160		21	12,4	25	
62	9,0	154	164	17	20	12,5		10
61	9,1	152	167		18	12,6	24	9
60	9,2	150	170	16	16	12,7		
59	9,3	148	173		15	12,9	23	8
58	9,4	146	176	15	13	13,0		
57	9,6	144	179		12	13,1	22	7
56	9,7	142	182	14	11	13,2		6
55	9,8	140	186		10	13,3	21	
54	9,9	138	189	13	8	13,5		5
53	10,1	136	192		6	13,6	20	
52	10,2	134	195	12	5	13,7		4
51	10,3	132	198		3	13,9	19	3

GIRLS - 9 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	10,4	130	201		2	14,0		
49	10,5	128	204	11		14,1	18	2
48	10,6	126	207		1	14,3		1
47	10,8	124	211			14,4	17	
46	10,9	122	214	10		14,5		0
45	11,0	120	217			14,6	16	- 1
44	11,2	118	220	9		14,8		
43	11,3	116	223			14,9	15	- 2
42	11,4	114	226	8		15,0		
41	11,5	112	229			15,1	14	- 3
40	11,6	110	232			15,2		- 4
39	11,7	108	236	7		15,4	13	
38	11,8	106	239			15,5		- 5
37	11,9	104	242	6		15,6	12	- 6
36	12,0	102	245			15,8		
35	12,1	100	248			15,9	11	- 7
34	12,2	98	251	5		16,0		
33	12,3	96	254			16,1	10	- 8
32	12,4	94	257	4		16,3		- 9
31	12,5	92	260			16,4	9	
30	12,6	90	263	3		16,5		- 10
29	12,7	88	266			16,6	8	- 11
28	12,8	86	269			16,8		
27	12,9	84	272	2		16,9	7	- 12
26	13,0	82	275					
25	13,1	80	278			17,0	6	- 13
24	13,2	78	281					- 14
23	13,3	76	284	1		17,1	5	- 15
22	13,4	74	287					
21	13,5	72	290			17,2	4	- 16
20	13,6	70	293					- 17
19	13,7		296				3	
18		67	298			17,3		- 18
17	14,0		300				2	
16		64	302					- 19
15	14,3	62	304			17,4	1	
14		60	306					- 20
13	14,4	58	308					
12		57	310			17,5		- 21
11	14,5	56	312					
10		55	314					- 22
9	14,6	54	316			17,6		
8		53	318					- 23
7	14,7	52	319					
6		51	320			17,7		- 24
5	14,8	50	321					
4		49	322					- 25
3	14,9	48	323			17,8		
2		47	324					- 26
1	15,0	46	325					

DZIEWCZĘTA – 10 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
100	6,7		89	33		8,8	41	
99		219						
98						8,9		
97		218						25
96	6,8					9,0	40	
95		217	90					
94				32		9,1		
93		216						
92	6,9	215				9,2	39	
91		214	91					24
90		213				9,3		
89	7,0	212		31			38	
88		211	92			9,4		
87		210						
86	7,1	209	93			9,5	37	23
85			94	30		9,6		
84		206				9,7		
83	7,2		97			9,8	36	
82		203		29		9,9		22
81	7,3		100			10,0		
80		200	102	28	60	10,1	35	
79	7,4	198	104		58	10,2		21
78		196	107		56	10,4	34	
77	7,5	194	110	27	53	10,5		20
76		192	113		51	10,6		
75	7,6	190	116	26	48	10,7	33	19
74		188	119		46	10,8		18
73	7,7	186	122	25	43	10,9	32	
72	7,8	184	125		40	11,0		17
71	7,9	182	128	24	37	11,1	31	16
70	8,0	180	131		35	11,2		
69		178	134		33	11,4	30	15
68	8,1	176	137	23	32	11,5		
67	8,2	174	140		30	11,6	29	14
66	8,3	172	143	22	28	11,7		13
65	8,4	170	146		26	11,8	28	
64	8,5	168	149	21	24	11,9		12
63	8,6	166	152		22	12,0	27	11
62	8,7	164	155	20	21	12,2		
61	8,8	162	158		19	12,4	26	10
60	8,9	160	161	19	18	12,5		
59	9,0	158	164		16	12,6	25	9
58	9,1	156	167	18	14	12,7		8
57	9,2	154	170		13	12,8	24	
56	9,3	152	173	17	12	12,9		7
55	9,4	150	176		11	13,0	23	6
54	9,5	148	179	16	9	13,1		
53	9,6	146	182		7	13,2	22	5
52	9,7	144	185	15	6	13,4		
51	9,8	142	188		4	13,5	21	4

GIRLS - 10 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	9,9	140	191	14	3	13,6	20	3
49	10,0	138	194			13,7		
48	10,1	136	197	13	2	13,8	19	2
47	10,2	134	200			14,0		1
46	10,3	132	203	12	1	14,1	18	
45		130	206			14,2		0
44	10,4	128	209	11		14,3	17	- 1
43	10,5	126	212			14,4		
42	10,6	124	215	10		14,6	16	- 2
41	10,7	122	218			14,7		- 3
40	10,8	120	221			14,8	15	
39	10,9	118	224	9		14,9		- 4
38	11,0	116	227			15,0	14	
37		114	230			15,1		- 5
36	11,1	112	233	8		15,3	13	- 6
35	11,2	110	236			15,4		
34	11,3	108	239	7		15,5	12	- 7
33	11,4	106	242			15,6		- 8
32	11,5	104	245	6		15,7	11	
31	11,6	102	248			15,9		- 9
30	11,7	100	251	5		16,0	10	- 10
29	11,8	98	254			16,1		
28	11,9	96	257	4		16,3	9	- 11
27	12,0	94	260			16,4		
26		92	263	3		16,5	8	- 12
25	12,3	90	266					- 13
24		88	269	2		16,6	7	
23	12,6	86	272					- 14
22		84	275	1		16,7	6	- 15
21	12,9	82	278					
20		80	281			16,8	5	- 16
19	13,2		284					- 17
18		77	286			16,9	4	
17	13,3		288					- 18
16		74	290			17,0	3	
15	13,4		292					- 19
14		71	294			17,1	2	
13	13,5		296					- 20
12		68	298			17,2	1	
11	13,6	67	300					- 21
10		66	302			17,3		
9	13,7	65	304					- 22
8		64	306					
7	13,8	63	308			17,4		- 23
6		62	310					
5	13,9	61	311					- 24
4		60	312			17,5		
3	14,0	59	313					- 25
2		58	314					
1	14,1	57	315			17,6		- 26

DZIEWCZĘTA - 11 LAT - WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,5					8,6		
99			89				42	
98		228				8,7		
97				35				
96	6,6	227	90			8,8		
95								25
94		226				8,9	41	
93			91					
92	6,7	225				9,0		
91				34				
90		224	92			9,1	40	
89	6,8							24
88		223	93			9,2		
87							39	
86	6,9	220	94	33		9,3		
85								
84		217	95			9,4	38	23
83	7,0							
82		214	96	32		9,5	37	
81	7,1	212	97			9,6		
80		210	98		60	9,7	36	22
79	7,2	208	100	31	58	9,8		
78		206	102		55	9,9	35	
77	7,3	204	105	30	51	10,0		21
76		201	108		47	10,2	34	20
75	7,4	199	111	29	44	10,3		
74		197	114		42	10,4	33	19
73	7,5	195	117	28	40	10,5		
72	7,6	193	120		38	10,6	32	18
71	7,7	191	123	27	36	10,7		17
70	7,8	189	126		34	10,9	31	
69	7,9	187	129	26	32	11,0		16
68	8,0	185	132		30	11,1	30	15
67	8,1	183	135	25	29	11,2		
66		181	138		28	11,3	29	14
65	8,2	179	141	24	26	11,4		
64	8,3	177	143		24	11,6	28	13
63	8,4	174	146	23	22	11,7		12
62	8,5	172	149		21	11,8	27	
61	8,6	170	152	22	20	11,9		11
60		168	155		19	12,0	26	10
59	8,7	166	158	21	18	12,1		
58	8,8	164	161		16	12,3	25	9
57	8,9	162	164	20	14	12,4		
56	9,0	160	167		12	12,5	24	8
55	9,1	158	170	19	10	12,6		7
54		156	173		9	12,7	23	
53	9,2	154	176	18	8	12,9		6
52	9,3	152	178		7	13,0	22	5
51	9,4	150	181	17	5	13,1		

GIRLS - 11 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	9,5	147	184		4	13,2	21	4
49	9,6	145	187	16	3	13,3		
48	9,7	143	190		2	13,4	20	3
47	9,8	141	193	15	1	13,6		2
46	9,9	139	196			13,7	19	
45	10,0	137	199	14		13,8		1
44	10,1	135	202			13,9	18	0
43	10,2	133	205	13		14,0		- 1
42	10,3	131	208			14,1	17	- 2
41	10,4	129	211	12		14,3		
40	10,5	127	214			14,4	16	- 3
39	10,6	125	217	11		14,5		- 4
38	10,7	123	219			14,6	15	
37	10,8	121	222	10		14,7		- 5
36	10,9	119	225			14,8	14	- 6
35	11,0	117	228	9		15,0		
34	11,1	115	231			15,1	13	- 7
33	11,2	113	234	8		15,2		- 8
32	11,3	111	237			15,3	12	
31	11,4	109	240	7		15,4		- 9
30	11,5	107	242			15,5	11	- 10
29	11,6	105	246	6		15,7		
28	11,7	103	249			15,8	10	- 11
27	11,8	101	252	5		15,9		- 12
26	11,9	99	255			16,0	9	
25	12,0	97	257	4		16,1		- 13
24	12,1	95	260			16,2	8	- 14
23		93	263	3		16,3		
22	12,4	91	269			16,4	7	- 15
21		89	272	2				- 16
20	12,7	87	275			16,5	6	
19			278	1				- 17
18	12,8	84	280			16,6	5	
17			282					- 18
16	12,9	81	284			16,7	4	
15			286					- 19
14	13,0	78	288				3	
13			290			16,8		- 20
12	13,1	75	292				2	
11		74	294					- 21
10	13,2	73	296			16,9	1	
9		72	298					- 22
8	13,3	71	300					
7		69	302			17,0		- 23
6	13,4	68	304					
5		67	305					- 24
4	13,5	66	306			17,1		
3		65	307					- 25
2	13,6	64	308					
1		63	309			17,2		- 26

DZIEWCZĘTA – 12 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
100	6,3		142	40			42	26
99						8,4		
98		239						
97			144			8,5		
96	6,4	238						
95						8,6	41	
94		237	146	39				
93		236				8,7		25
92	6,5	235						
91		234	148			8,8	40	
90		233						
89		232		38		8,9		
88	6,6	231	150					
87		230				9,0	39	24
86								
85	6,7	227	152	37		9,1		
84							38	
83		224				9,2		
82	6,8		154	36			37	23
81		221				9,3		
80	6,9	219		35	60		36	
79		217	156		58	9,4		
78	7,0	215		34	55		35	22
77		213	158		51	9,5		
76	7,1	211	160	33	48		34	
75		209	162		43	9,6		21
74	7,2	207	164	32	41		33	
73	7,3	204	166		39	9,7		20
72	7,4	202	168	31	37		32	19
71		200	170		35	9,8		
70	7,5	198	172	30	33		31	18
69	7,6	196	175		31	9,9		
68	7,7	194	179	29	30		30	17
67	7,8	192	183		29	10,0		16
66	7,9	190	187	28	27	10,1	29	
65		187	190		25	10,2		15
64	8,0	185	194	27	23	10,3	28	14
63	8,1	183	198		22	10,4		
62	8,2	181	202	26	21	10,5	27	13
61	8,3	179	205		19	10,6		
60	8,4	177	209	25	18	10,8		12
59		175	213		17	11,9	26	11
58	8,5	173	216	24	15	12,0		
57	8,6	170	220		13	12,1	25	10
56	8,7	168	224	23	11	12,2		9
55	8,8	166	228		10	12,3	24	
54	8,9	164	232	22	9	12,4		8
53	9,0	162	238		8	12,6		
52	9,1	160	240	21	6	12,7	23	7
51		158	243		5	12,8		6

GIRLS - 12 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	9,2	156	246	20	4	12,9	22	
49		153	250		3	13,0		5
48	9,3	151	254	19	2	13,1	21	4
47	9,4	149	258		1	13,2		3
46	9,5	147	261	18		13,3	20	
45	9,6	145	265			13,4		2
44	9,7	143	269	17		13,5	19	1
43	9,8	142	273			13,6		
42	9,9	140	276	16		13,7	18	0
41		138	280			13,8		- 1
40	10,0	136	284	15		13,9	17	
39	10,1	134	287			14,0		- 2
38	10,2	132	291	14		14,2	16	- 3
37	10,3	130	295			14,3		
36	10,4	128	299	13		14,4	15	- 4
35		126	302			14,5		- 5
34	10,5	124	306	12		14,6	14	
33	10,6	122	310			14,7		- 6
32	10,7	120	314	11		14,8	13	- 7
31	10,8	118	317			14,9		- 8
30	10,9	116	321	10		15,0	12	
29	11,0	114	325			15,1		- 9
28	11,1	112	329	9		15,2	11	- 10
27	11,2	110	333			15,3		
26	11,3	108	337	8		15,4	10	- 11
25		106	340			15,5		- 12
24	11,6	104	344	7		15,6	9	
23		102	348			15,7		- 13
22	11,9	100	351	6		15,8	8	- 14
21		98	355			15,9		
20	12,2	96	359	5				- 15
19			363			16,0	7	- 16
18	12,5	93	367	4				
17			370			16,1		- 17
16	12,6	90	373	3			6	
15			376			16,2		- 18
14	12,7	87	379	2				
13			382			16,3	5	- 19
12	12,8	84	385	1				
11		83	387			16,4		- 20
10	12,9	82	389				4	
9		81	390			16,5		- 21
8	13,0	80	391					
7		79	392			16,6	3	- 22
6	13,1	78						
5		77	393					- 23
4	13,2	76				16,7	2	
3		75	394					- 24
2	13,3	74						
1		73				16,8	1	- 25

DZIEWCZĘTA – 13 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	245	138				42	
99						8,3		
98		244						
97			140			8,4		
96	6,4	243		43				26
95						8,5	41	
94		242	142					
93		241				8,6		
92	6,5	240						
91		239	144	42		8,7		
90		238					40	25
89	6,6	237				8,8		
88		236	146					
87		235		41		8,9		
86	6,7	234					39	
85		233	148			9,0		
84		231		40				24
83	6,8	229				9,1	38	
82		227	150	39		9,2		
81	6,9	225				9,3		
80		223		38	60	9,4	37	
79	7,0	221	152		58	9,5		23
78		219	153	37	56	9,6	36	
77	7,1	217	154		52	9,7		
76		215	156	36	49	9,8	35	
75	7,2	213	158		47	9,9		22
74	7,3	211	160	35	45	10,0	34	
73	7,4	209	162		43	10,1		
72		207	164	34	41	10,2	33	21
71	7,5	205	166		39	10,4		
70	7,6	203	168	33	37	10,5	32	20
69		201	171		35	10,6		19
68	7,7	198	175	32	33	10,7	31	
67	7,8	197	179		32	10,8		18
66		195	182	31	31	10,9	30	17
65	7,9	193	186		29	11,0		
64		191	190	30	27	11,1	29	16
63	8,0	189	194		25	11,2		15
62		187	197	29	24	11,4	28	
61	8,1	185	201		23	11,5		14
60		182	205	28	21	11,6	27	
59	8,2	180	209		20	11,7		13
58	8,3	178	212	27	19	11,8	26	12
57		176	216		17	11,9		
56	8,4	174	220	26	15	12,0	25	11
55	8,5	172	223		12	12,1		10
54	8,6	170	227	25	11	12,2	24	
53		168	231		10	12,4		9
52	8,7	166	235	24	9	12,5	23	
51	8,8	163	239	23	8	12,6		8

GIRLS - 13 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,9	161	242	22	7	12,7	22	7
49	9,0	159	246		6	12,8		
48	9,1	157	250	21	4	12,9	21	6
47		155	254		3	13,0		5
46	9,2	153	257	20	1	13,2	20	4
45	9,3	151	261			13,3		
44	9,4	149	265	19		13,4	19	3
43		147	268			13,5		2
42	9,5	145	272	18		13,6	18	
41	9,6	143	276			13,7		1
40	9,7	141	280	17		13,9	17	0
39	9,8	139	284			14,0		- 1
38		137	288	16		14,1	16	
37	9,9	135	292			14,2		- 2
36	10,0	133	296	15		14,3	15	- 3
35	10,1	130	300			14,4		
34		127	304	14		14,6	14	- 4
33	10,2	125	307			14,7		- 5
32	10,3	123	311	13		14,8	13	
31	10,4	121	315			14,9		- 6
30	10,5	119	319	12		15,0	12	- 7
29	10,6	117	323			15,1		- 8
28	10,7	115	327	11		15,2	11	
27		113	331			15,3		- 9
26	11,0	111	335	10		15,4	10	- 10
25		109	339			15,5		
24	11,3	107	343	9		15,6	9	- 11
23		105	347			15,7		- 12
22	11,6	103	351	8		15,8	8	
21		101	355			15,9		- 13
20	11,9		359	7				- 14
19		98	362			16,0	7	
18	12,2		365					- 15
17		95	368	6		16,1		- 16
16	12,3		371				6	
15		92	374			16,2		- 17
14	12,4		377	5				
13		89	380			16,3	5	- 18
12	12,5	88	383					
11		87	385			16,4		- 19
10	12,6	86	387	4			4	
9		85	389					- 20
8	12,7	84	390			16,5		
7		83					3	- 21
6	12,8	82	391					
5		81		3		16,6		- 22
4	12,9	80	392				2	
3		79	393					- 23
2	13,0	78				16,7		
1		77						- 24

DZIEWCZĘTA – 14 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			136				42	
99	6,2	245		45		8,2		
98								27
97		244	138			8,3		
96								
95	6,3	243				8,4	41	
94			140					
93		242		44		8,5		
92		241						
91	6,4	240	142			8,6	40	26
90		239						
89		238				8,7		
88	6,5	237	144	43			39	
87		236				8,8		
86		235						
85	6,6	234	146			8,9	38	25
84		233		42				
83		231				9,0		
82	6,7	229	148			9,1	37	
81		227		41		9,2		
80	6,8	225			60	9,3		24
79		223	150	40	58	9,4	36	
78	6,9	221	151		54	9,5		
77		219	152	39	51	9,6		
76	7,0	217	154		49	9,7	35	23
75	7,1	215	156	38	47	9,8		
74	7,2	213	158		45	9,9		
73	7,3	211	160	37	43	10,0	34	22
72		209	162		41	10,2		
71	7,4	207	164	36	40	10,3	33	21
70	7,5	205	167		38	10,4		20
69		203	171	35	36	10,5	32	
68	7,6	201	175		35	10,6		19
67	7,7	197	179	34	33	10,7	31	18
66		195	182		31	10,8		
65	7,8	193	186	33	30	11,0	30	17
64	7,9	191	190		29	11,1		16
63		189	194	32	27	11,2	29	
62	8,0	187	197		26	11,3		15
61		185	201	31	24	11,4	28	
60	8,1	182	205		22	11,5		14
59	8,2	180	209	30	21	11,6	27	13
58	8,3	178	212		20	11,7		
57		176	216	29	19	11,8	26	12
56	8,4	174	220		18	11,9		11
55	8,5	172	223	28	16	12,0	25	
54	8,6	170	227		14	12,1		10
53		168	231	27	13	12,2	24	
52	8,7	166	235		11	12,3		9
51	8,8	163	239	26	10	12,4	23	8

GIRLS - 14 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,9	164	242		8	12,6		
49	9,0	162	246	25	6	12,7	22	7
48	9,1	160	250		5	12,8		6
47		158	254	24	4	12,9	21	
46	9,2	156	257		2	13,0		5
45	9,3	154	261	23	1	13,2	20	4
44	9,4	152	265			13,3		
43		150	268	22		13,4	19	3
42	9,5	148	272			13,5		2
41	9,6	146	276	21		13,6	18	
40	9,7	144	280			13,7		1
39	9,8	142	283	20		13,9	17	0
38		140	287			14,0		
37	9,9	138	291	19		14,1	16	- 1
36	10,0	136	295			14,2		- 2
35	10,1	134	298	18		14,3	15	- 3
34		132	302			14,4		
33	10,2	130	306	17		14,6	14	- 4
32	10,3	128	310			14,7		- 5
31	10,4	126	313	16		14,8	13	
30	10,5	124	317			14,9		- 6
29	10,6	122	321	15		15,0	12	- 7
28	10,7	120	325			15,1		- 8
27	10,8	118	328	14		15,2	11	
26	10,9	116	332			15,3		- 9
25		114	336	13		15,4	10	- 10
24	11,2	112	340			15,5		
23		110	344	12		15,6	9	- 11
22	11,5	108	348			15,7		- 12
21		106	352	11		15,8	8	
20	11,8		356					- 13
19		103	359	10		15,9		- 14
18	12,1		362				7	
17		100	365			16,0		- 15
16	12,2		368	9				
15		97	371			16,1	6	- 16
14	12,3		374					
13		94	377			16,2		- 17
12	12,4		380	8			5	
11		91	382			16,3		- 18
10	12,5	90	384					
9		89	386				4	- 19
8	12,6	88	388			16,4		
7		87	389	7				- 20
6	12,7	86	390				3	
5		85				16,5		- 21
4	12,8	84	391					
3		83					2	- 22
2	12,9	82	392			16,6		
1		81		6				- 23

DZIEWCZETA – 15 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
100				48				
99		248	133			8,2	41	
98	6,2							
97						8,3		27
96		247	134					
95				47		8,4		
94	6,3	246	135				40	
93						8,5		
92		245	136					
91	6,4			46		8,6		
90		244	137				39	26
89		243				8,7		
88	6,5	242	138	45				
87		241				8,8		
86		240	139	44			38	
85	6,6					8,9		
84		237	140	43				25
83						9,0		
82	6,7	234	141	42		9,1	37	
81			142			9,2		
80	6,8	231	143	41	59	9,3		
79		229			57	9,4	36	24
78	6,9	227	147	40	55	9,5		
77		225			53	9,6	35	
76	7,0	223	150	39	51	9,7		
75		221	152		49	9,8	34	23
74	7,1	219	154	38	47	9,9		
73		216	156		45	10,1	33	
72	7,2	214	158	37	43	10,2		22
71		212	161		41	10,3	32	
70	7,3	210	165	36	40	10,4		21
69	7,4	208	169		38	10,5	31	
68		205	173	35	36	10,6		20
67	7,5	203	177		35	10,7	30	19
66	7,6	201	181	34	33	10,8		
65	7,7	199	185		31	11,0	29	18
64	7,8	197	189	33	30	11,1		17
63		194	193		29	11,2	28	
62	7,9	192	197	32	27	11,3		16
61		190	201		26	11,4	27	
60	8,0	188	205	31	24	11,5		15
59	8,1	186	209		22	11,7	26	14
58	8,2	183	212	30	21	11,8		
57		181	216		20	11,9	25	13
56	8,3	179	220	29	19	12,0		12
55	8,4	177	223		18	12,1	24	
54	8,5	175	227	28	16	12,2		11
53		172	230		14	12,3	23	
52	8,6	170	234	27	13	12,4		10
51	8,7	168	237		11	12,5	22	9

GIRLS - 15 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁU- ŻY MIEJSZA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,8	166	241	26	10	12,6		
49	8,9	164	244		8	12,7	21	9
48		161	248	25	7	12,8		8
47	9,0	159	251		5	12,9	20	
46	9,1	157	255	24	3	13,0		7
45	9,2	155	258		2	13,2	19	6
44	9,3	153	260	23	1	13,3		
43		150	265			13,4	18	5
42	9,4	148	269	22		13,5		4
41	9,5	146	272			13,7	17	
40	9,6	144	276	21		13,8		3
39		142	280			13,9	16	2
38	9,7	139	283	20		14,0		
37	9,8	137	290			14,1	15	1
36	9,9	135	294	19		14,3		0
35	10,0	133	297			14,4	14	- 1
34		131	301	18		14,5		
33	10,1	128	304			14,6	13	- 2
32	10,2	126	308	17		14,7		- 3
31	10,3	124	312			14,8	12	
30	10,4	122	316	16		15,0		- 4
29	10,5	120	320			15,1	11	- 5
28	10,6	118	324	15		15,2		- 6
27		116	328			15,3	10	
26	10,9	114	332	14		15,4		- 7
25		112	336			15,6	9	- 8
24	11,2	110	340	13		15,7		
23		108	344			15,8	8	- 9
22	11,5	106	348	12				- 10
21			352			15,9	7	
20	11,8	103	356					- 11
19			359	11		16,0		- 12
18	12,1	100	362				6	
17			365			16,1		- 13
16	12,2	97	368					
15			371	10		16,2	5	- 14
14	12,3	94	374					
13		93	377					- 15
12	12,4	92	380			16,3		
11		91	382				4	- 16
10	12,5	90	384	9				
9		89	386					- 17
8	12,6	88	387			16,4		
7		87					3	- 18
6	12,7	86	388					
5		85						- 19
4	12,8	84	389	8				
3		83				16,5	2	- 20
2	12,9	82	390					
1		81						- 21

DZIEWCZĘTA – 16 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1					8,2		
99		249	131	48			41	
98						8,3		
97	6,2							
96		248	133			8,4		27
95								
94	6,3	247		47		8,5	40	
93			135					
92		246				8,6		
91	6,4							
90		245	137	46		8,7	39	
89		244						26
88	6,5	243				8,8		
87		242	139	45			38	
86		241				8,9		
85	6,6			44				
84		238	141			9,0	37	
83				43				25
82	6,7	235				9,1		
81			143	42		9,2	36	
80	6,8	232	144		60	9,3		
79		230	145	41	58	9,4		
78	6,9	228	146		56	9,5	35	24
77		226	147	40	54	9,6		
76	7,0	224	148		52	9,7		
75		222	150	39	50	9,8	34	
74	7,1	220	153		48	9,9		23
73		217	156	38	46	10,0	33	
72	7,2	215	159		44	10,1		
71		213	162	37	42	10,2	32	22
70	7,3	211	166		41	10,3		
69	7,4	209	170	36	39	10,4	31	
68	7,5	206	174		37	10,5		21
67		204	178	35	36	10,6	30	
66	7,6	202	182		34	10,7		20
65	7,7	200	186	34	32	10,8	29	
64	7,8	198	190		31	11,0		19
63		195	194	33	30	11,1	28	18
62	7,9	193	198		28	11,2		
61	8,0	191	202	32	27	11,3	27	17
60		189	206		25	11,4		
59	8,1	187	210	31	23	11,5	26	16
58	8,2	184	213		22	11,7		15
57	8,3	182	216	30	21	11,8	25	
56		180	220		20	11,9		14
55	8,4	178	223	29	19	12,0	24	13
54	8,5	176	226		17	12,1		
53	8,6	173	230	28	15	12,2	23	12
52	8,7	171	233		14	12,4		
51		169	236	27	12	12,5	22	11

GIRLS - 16 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,8	167	239		11	12,6		10
49		165	243	26	9	12,7	21	
48	8,9	163	246		7	12,8		9
47	9,0	161	250	25	5	13,0	20	8
46	9,1	159	253		4	13,1		
45	9,2	157	256	24	3	13,2	19	7
44		154	260		2	13,3		6
43	9,3	152	263	23	1	13,4	18	
42	9,4	150	266			13,5		5
41	9,5	148	270	22		13,7	17	4
40		146	273			13,8		3
39	9,6	144	277	21		13,9	16	
38	9,7	142	281			14,0		2
37	9,8	140	285	20		14,1	15	1
36		137	289			14,3		
35	9,9	135	293	19		14,4	14	0
34	10,0	133	297			14,5		- 1
33	10,1	131	301	18		14,6	13	
32	10,2	129	305			14,7		- 2
31	10,3	127	309	17		14,8	12	- 3
30	10,4	125	313			15,0		
29	10,5	123	317	16		15,1	11	- 4
28	10,6	121	321			15,2		- 5
27		119	325	15		15,3	10	- 6
26	10,9	117	329			15,4		
25		115	333	14		15,6	9	- 7
24	11,2	113	337			15,7		- 8
23		111	341	13		15,8	8	
22	11,5	109	345					- 9
21		107	349	12		15,9	7	- 10
20	11,8		353					
19		104	356			16,0		- 11
18	12,1		359	11			6	- 12
17		101	362					
16	12,2		365			16,1		- 13
15		98	368					
14	12,3		371	10			5	- 14
13		95	374			16,2		
12	12,4	94	377					- 15
11		93	379					
10	12,5	92	381				4	- 16
9		91	383	9		16,3		
8	12,6	90	384					- 17
7		89						
6	12,7	88	385				3	- 18
5		87				16,4		
4	12,8	86	386					- 19
3		85		8				
2	12,9	84	387					- 20
1		83				16,5	2	

DZIEWCZĘTA – 17 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
100	6,1			49		8,1		
99		248	130					
98						8,2		
97	6,2						39	
96		247	132			8,3		
95				48				27
94	6,3	246				8,4		
93			134				38	
92		245				8,5		
91	6,4			47				
90		244	136			8,6		
89		243					37	
88	6,5	242		46		8,7		26
87		241	138					
86		240		45		8,8	36	
85	6,6					8,9		
84		237	140	44		9,0		
83			141			9,1	35	
82	6,7	234	142	43		9,2		25
81			143			9,3		
80	6,8	231	144	42	60	9,4	34	
79		229	145		58	9,5		
78	6,9	227	147	41	56	9,6		
77		225	150		54	9,7	33	24
76	7,0	222	153	40	52	9,8		
75		220	156		50	9,9		
74	7,1	218	159	39	48	10,0	32	
73		216	162		46	10,1		23
72	7,2	214	165	38	44	10,2		
71		212	168		42	10,3	31	
70	7,3	210	171	37	41	10,4		
69	7,4	208	174		39	10,5	30	22
68	7,5	206	178	36	37	10,6		
67		204	181		36	10,7	29	
66	7,6	202	184	35	34	10,8		21
65	7,7	200	187		32	10,9		
64	7,8	198	191	34	31	11,0	28	20
63		196	194		30	11,1		
62	7,9	193	197	33	28	11,2	27	19
61	8,0	191	201		27	11,3		18
60		189	204	32	25	11,4	26	
59	8,1	187	207		23	11,5		17
58	8,2	185	210	31	22	11,7		16
57	8,3	183	214		21	11,8	25	15
56		181	217	30	20	11,9		
55	8,4	179	220		19	12,0	24	14
54	8,5	177	223	29	17	12,1		13
53	8,6	175	227		15	12,2	23	
52	8,7	173	230	28	14	12,3		12
51		171	233		12	12,4	22	

GIRLS - 17 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,8	169	237	27	11	12,5		11
49	8,9	167	240		9	12,6	21	10
48		165	243	26	7	12,7		
47	9,0	163	246		5	12,8		9
46	9,1	161	250	25	4	12,9	20	8
45	9,2	159	253		3	13,0		
44		157	256	24	2	13,1	19	7
43	9,3	155	260		1	13,2		6
42	9,4	153	263	23		13,3	18	
41		151	266			13,5		5
40	9,5	149	269	22		13,6	17	4
39	9,6	146	273			13,7		
38	9,7	144	277	21		13,8		3
37		142	281			13,9	16	2
36	9,8	140	285	20		14,0		
35	9,9	138	289			14,1	15	1
34	10,0	136	293	19		14,2		0
33	10,1	134	297			14,3		- 1
32	10,2	132	301	18		14,4	14	- 2
31	10,3	130	305			14,5		
30	10,4	128	308	17		14,6	13	- 3
29	10,5	126	312			14,7		- 4
28	10,6	124	316	16		14,8	12	- 5
27		122	320			14,9		
26	10,9	120	324	15		15,0		- 6
25		118	328			15,1	11	- 7
24	11,2	116	332	14		15,2		
23		114	336			15,3	10	- 8
22	11,5	112	340	13		15,4		- 9
21		110	344			15,5	9	
20	11,8	108	348	12		15,6		- 10
19			351			15,7		- 11
18	12,1	105	354			15,8	8	
17			357	11				- 12
16	12,2	102	360			15,9		- 13
15			363				7	
14	12,3	99	366			16,0		- 14
13			369	10				
12	12,4	96	372			16,1		- 15
11		95	374				6	
10	12,5	94	376					- 16
9		93	378			16,2		
8	12,6	92	379	9			5	- 17
7		91						
6	12,7	90	380			16,3		- 18
5		89						
4	12,8	88	381					- 19
3		87				16,4	4	
2	12,9	86	382	8				- 20
1		85						

DZIEWCZĘTA – 18 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100							40	
99		246	130			8,2		
98	6,2			50				
97		245				8,3		
96			132					
95	6,3	244		49		8,4	39	27
94								
93		243	134			8,5		
92				48				
91	6,4	242				8,6		
90		241	136	47			38	
89		240				8,7		
88	6,5	239		46				26
87		238	138			8,8	37	
86		237		45				
85	6,6	236	139			8,9		
84		235		44			36	
83		234	140			9,0		
82	6,7	233		43				25
81		231	141			9,1	35	
80	6,8	229	142	42	60	9,2		
79		227	143		58	9,3	34	
78	6,9	225	146	41	56	9,5		
77		223	149		54	9,6	33	24
76	7,0	221	152	40	52	9,7		
75		219	155		50	9,8	32	
74	7,1	217	158	39	48	9,9		
73		215	161		46	10,0		23
72	7,2	213	164	38	44	10,1	31	
71		211	167		42	10,3		
70	7,3	209	170	37	41	10,4	30	
69	7,4	207	173		39	10,5		22
68		205	176	36	37	10,6		
67	7,5	203	179		36	10,7	29	
66	7,6	201	183	35	34	10,8		21
65	7,7	199	186		32	10,9	28	
64		197	190	34	31	11,0		20
63	7,8	195	193		30	11,1		19
62	7,9	193	197	33	28	11,3	27	
61	8,0	191	201		27	11,4		18
60		189	204	32	25	11,5	26	17
59	8,1	187	208		23	11,6		
58	8,2	185	211	31	22	11,7		16
57	8,3	183	215		21	11,8	25	15
56		181	218	30	20	11,9		
55	8,4	179	222		19	12,0	24	14
54	8,5	177	225	29	17	12,2		
53	8,6	175	228		15	12,3	23	13
52	8,7	173	232	28	14	12,4		12
51		171	235		12	12,5	22	

GIRLS - 18 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁU- ŻYMIĘSZA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,8	169	239	27	11	12,6		11
49	8,9	167	243		9	12,7	21	10
48	9,0	165	246	26	7	12,8		
47		163	250		5	12,9	20	9
46	9,1	161	254	25	4	13,0		
45	9,2	159	257		3	13,2		8
44	9,3	157	261	24	2	13,3	19	7
43		155	264		1	13,4		
42	9,4	153	268	23		13,5	18	6
41	9,5	151	271			13,6		5
40	9,6	149	275	22		13,7		
39		147	278			13,8	17	4
38	9,7	145	282	21		13,9		3
37	9,8	142	285			14,1	16	
36	9,9	139	289	20		14,2		2
35		137	292			14,3		1
34	10,0	135	296	19		14,4	15	0
33	10,1	133	299			14,5		- 1
32	10,2	131	303	18		14,6	14	- 2
31	10,3	129	307			14,7		
30	10,4	127	310	17		14,8		- 3
29	10,5	125	314			15,0	13	- 4
28	10,6	123	317	16		15,1		- 5
27		121	321			15,2	12	
26	10,9	119	324	15		15,3		- 6
25		117	328			15,4		- 7
24	11,2	115	331	14		15,5	11	
23		113	335			15,6		- 8
22	11,5	111	339	13		15,7	10	- 9
21		109	343			15,8		
20	11,8	106	347					- 10
19			351	12		15,9	9	- 11
18	12,1	103	355					
17			359			16,0		- 12
16	12,2	100	363				8	- 13
15			367	11				
14	12,3	97	371			16,1		- 14
13		96	375					
12	12,4	95	379				7	- 15
11		94	383			16,2		
10	12,5	93		10				- 16
9		92	384					
8	12,6	91				16,3	6	- 17
7		90	385					
6	12,7	89						- 18
5		88	386			16,4		
4	12,8	87		9			5	- 19
3		86	387					
2	12,9	85				16,5		- 20
1		84						

DZIEWCZĘTA – 19 LAT – WIEK KALENDARZOWY

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100						8,3		
99	6,3	246	130	50			39	
98						8,4		
97		245						
96			132			8,5		
95	6,4	244						
94						8,6	38	27
93		243	134	49				
92						8,7		
91	6,5	242						
90		241	136			8,8	37	
89		240						
88		239		48		8,9		
87	6,6	238	138				36	26
86		237				9,0		
85		236	139					
84	6,7	235		47		9,1	35	
83		234	140					
82		233				9,2		
81	6,8	231	141	46			34	25
80		229	142		60	9,3		
79		227	143	45	58	9,4		
78	6,9	225	145		56	9,5	33	
77		223	147	44	55	9,6		
76	7,0	221	149		53	9,7		24
75		219	151	43	51	9,8	32	
74	7,1	217	153		49	9,9		
73		215	156	42	47	10,0	31	
72	7,2	213	160	41	45	10,1		23
71		211	163	40	43	10,2		
70	7,3	209	167		41	10,4	30	
69		207	171	39	40	10,5		22
68	7,4	205	174		39	10,6	29	
67	7,5	203	178	38	38	10,7		
66	7,6	201	181		36	10,8	28	21
65		199	185	37	34	10,9		
64	7,7	197	189	36	33	11,0		20
63	7,8	195	192	35	32	11,1	27	19
62	7,9	193	196		30	11,3		
61		191	199	34	28	11,4	26	18
60	8,0	189	203		26	11,5		17
59	8,1	187	207	33	25	11,6		
58	8,2	185	210	32	23	11,7	25	16
57		183	214	31	22	11,8		15
56	8,3	181	218		20	11,9	24	
55	8,4	179	221	30	18	12,0		14
54	8,5	177	225		16	12,2	23	
53		175	228	29	15	12,3		13
52	8,6	173	232		14	12,4	22	12
51	8,7	170	235	28	12	12,5		

GIRLS - 19 YEARS OLD - CHRONOLOGICAL AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,8	168	239		11	12,6	21	
49	8,9	166	243	27	9	12,7		11
48		164	246		7	12,8	20	10
47	9,0	162	250	26	5	12,9		
46	9,1	160	253		4	13,0		9
45	9,2	158	257	25	3	13,2	19	8
44	9,3	156	261		2	13,3		
43		154	264	24	1	13,4	18	7
42	9,4	152	268			13,5		6
41	9,5	150	271	23		13,6	17	
40	9,6	148	275			13,7		5
39		146	279	22		13,8		
38	9,7	144	283			13,9	16	4
37	9,8	142	287	21		14,1		3
36	9,9	140	291			14,2	15	
35		138	295	20		14,3		2
34	10,0	136	299			14,4		1
33	10,1	134	303	19		14,5	14	0
32	10,2	132	307			14,6		- 1
31		130	310	18		14,7	13	- 2
30	10,3	128	314			14,8		
29	10,4	126	318	17		14,9	12	- 3
28	10,5	124	322			15,1		- 4
27		122	326	16		15,2		
26	10,8	120	330			15,3	11	- 5
25		118	334	15		15,4		- 6
24	11,1	116	338			15,5	10	
23		114	342	14		15,6		- 7
22	11,4	112	346			15,7	9	- 8
21		110	350	13		15,8		
20	11,7	108	354					- 9
19			357			15,9	8	- 10
18	12,0	105	360	12				
17			363			16,0		- 11
16	12,1	102	366				7	- 12
15			369					
14	12,2	99	372	11		16,1		- 13
13			375					
12	12,3	96	377				6	- 14
11		95	379			16,2		
10	12,4	94	381					- 15
9		93	383	10				
8	12,5	92	384			16,3		- 16
7		91					5	
6	12,6	90	385					- 17
5		89				16,4		
4	12,7	88	386					- 18
3		87		9				
2	12,8	86	387			16,5	4	- 19
1		85						

**TABLICE
PUNKTACYJNE
SPRAWNOŚCI
FIZYCZNEJ
wg wieku
wysokości ciała**

**PHYSICAL
FITNESS
SCORE TABLES
according to
body height age**

Zmienność osobniczych procesów rośnięcia, jaką obserwujemy w populacji, może mieć istotny wpływ na ocenę sprawności fizycznej rosnącego dziecka. Dlatego proponujemy, żeby chłopcy i dziewczęta wyróżniający się wśród swoich rówieśników wyraźnie większą lub wyraźnie mniejszą wysokością ciała oceniali swoją sprawność fizyczną wg tablic punktacyjnych przedstawionych w tej części książki. Przedtem jednak należy obliczyć poprawkę do wieku ćwiczącego. Oblicza się ją porównując zmierzoną wysokość ciała badanego („wysokość rzeczywistą”) z „wysokością należną” dla wieku wyrażonego w ukończonych latach i miesiącach życia. Za wysokość należną przyjęliśmy średnie arytmetyczne wysokości ciała polskich dzieci z końca XX stulecia (z roku 1999) w kolejnych comiesięcznych przedziałach wieku kalendarzowego. Jest ona podana dla chłopców w tab. 1, dla dziewcząt w tab. 2 (str. 77).

Poprawkę oblicza się odejmując od rzeczywistej wysokości ciała badanego wysokość ciała „należną” dla jego wieku, a otrzymaną różnicę mnoży się przez współczynnik 2,4 dla chłopców i 3,0 dla dziewcząt. Wielkość współczynnika określa liczbę miesięcy jakie muszą upłynąć by uczeń lub uczennica zanotowali

The variability of growth processes between individuals observed in the population can have a significant influence on the evaluation of a child's physical fitness. Accordingly, we propose that boys and girls who are distinctly taller or shorter than their peers have their physical fitness evaluated according to the point values presented in this part of the book. Beforehand, however, it's necessary to calculate the extent to which the child's age is to be adjusted. This calculation is made by comparing the measured height of the child's body, or „real height”, with the child's „proper height” for his/her age as expressed in completed years and months of life. The „proper height” is the arithmetic average of the body heights of Polish children at the end of the Twentieth Century in successive monthly chronological age brackets. These figures are presented in the tables for boys in tab. 1 and for girls in tab. 2 (p. 77).

The adjustment is calculated by subtracting the child's „proper” height for his/her age from his/her real height, then multiplying the difference by 2.4 for boys and 3.0 for girls. These multipliers specify the number of months that must elapse for the child to grow 1 cm. These are average values calculated for boys, whose height increases by 57.4 cm

wzrost wysokości ciała o 1 cm. Są to wartości średnie obliczone dla chłopców, których wysokość ciała przyrasta o 57,4 cm (od 121,1 do 178,5 cm) w okresie 142 miesiące (od 6 lat 6 m-cy do 18 lat 3 m-cy) oraz dziewcząt zwiększających swą wysokość ciała o 40,3 cm (z 124,9 do 165,2 cm) w czasie 120 miesięcy (od 6 lat 6 m-cy do 16 lat 5 m-cy). Można temu nadać formułę wzoru:

$$\text{poprawka wieku kalendarzowego dla chłopców} = \left(\begin{array}{c} \text{rzeczywista} \\ \text{wysokość} \\ \text{ciała} \end{array} - \begin{array}{c} \text{należna} \\ \text{wysokość} \\ \text{ciała} \end{array} \right) \times 2,4$$

$$\text{poprawka wieku kalendarzowego dla dziewcząt} = \left(\begin{array}{c} \text{rzeczywista} \\ \text{wysokość} \\ \text{ciała} \end{array} - \begin{array}{c} \text{należna} \\ \text{wysokość} \\ \text{ciała} \end{array} \right) \times 3,0$$

$$\text{the adjustment to the chronological age for boys} = \left(\begin{array}{c} \text{real height} \\ \text{of the body} \\ \text{(measured} \\ \text{height of boy)} \end{array} - \begin{array}{c} \text{proper} \\ \text{height} \\ \text{of boys} \\ \text{(Table 1)} \end{array} \right) \times 2,4$$

$$\text{the adjustment to the chronological age for girls} = \left(\begin{array}{c} \text{real height} \\ \text{of the body} \\ \text{(measured} \\ \text{height of girl)} \end{array} - \begin{array}{c} \text{proper} \\ \text{height} \\ \text{of girls} \\ \text{(Table 2)} \end{array} \right) \times 3,0$$

Poprawka oznacza liczbę miesięcy, którą trzeba dodać do wieku kalendarzowego ćwiczącego jeżeli wynik liczenia jest dodatni. Jeżeli poprawka jest ujemna, odejmujemy ją od wieku kalendarzowego dziecka. Do tak skorygowanego wieku dobieramy odpowiednią TABELICĘ PUNKTACYJNĄ WG WIEKU WYSOKOŚCI CIAŁA i opierając się na tych danych oceniamy sprawność fizyczną dziecka.

(from 121.1 cm to 178.5 cm) over the 142 months from 6 years 6 months of age to 18 years 3 months of age; and for girls, whose height increases by 40.3 cm (from 124.9 cm to 165.2 cm) over the 120 months from 6 years 6 months of age to 16 years 5 months of age. How to calculate the adjustment see below.

The adjustment means the number of months that have to be added to the child's chronological age if the result of the calculation is positive. If the adjustment is negative, it should be subtracted from the child's chronological age. Then choose the appropriate SCORE TABLE ACCORDING TO BODY HEIGHT AGE for the adjusted age to gauge the child's physical fitness.

Przykład 1:

Chłopiec ma 15 lat i 5 miesięcy a wysokość ciała 164 cm. Ponieważ jego wysokość należna wynosi 172,3 cm, jego niedobór tej cechy wynosi $164,0 - 172,3 = -8,3$ cm. Poprawkę obliczamy mnożąc $-8,3$ przez 2,4 co daje ok. -20 miesięcy. Odejmujemy poprawkę od wieku kalendarzowego chłopca i otrzymujemy: 15 lat i 5 miesięcy - 20 miesięcy = 13 lat i 9 miesięcy. Wiek chłopca skorygowany na wysokość ciała wynosi więc 13 lat i 9 miesięcy, przeto oceny jego sprawności fizycznej dokonujemy wg TABLICY PUNKTACYJNEJ dla chłopców 13 letnich, a nie dla 15 letnich, jak to by wynikało z wieku kalendarzowego chłopca.

Przykład 2:

Dziewczynka w wieku 12 lat i 6 miesięcy ma 160,0 cm wysokości ciała. Wysokość należna dla jej wieku jest niższa, ponieważ wynosi 155,1 cm. Poprawka dla niej wyniesie $(160,0 - 155,1) \cdot 3 = 14,7$ czyli około 15 miesięcy. Dodajemy 15 miesięcy do jej wieku kalendarzowego i otrzymujemy 13 lat i 9 miesięcy - czyli w jej przypadku również posłużymy się TABLICĄ PUNKTACYJNĄ sprawności fizycznej dla 13 latek.

Example 1:

A boy is 15 years 5 months old and 164 cm tall. Because his „proper” height is 172.3 cm, the difference for this characteristic is: $164.0 - 172.3 = -8.3$ cm. Calculate the adjustment by multiplying -8.3 by 2.4, which yields about -20 months. Subtract the adjustment from the boy’s chronological age: 15 years 5 months minus 20 months equals 13 years and 9 months. Thus, the boy’s age adjusted for his height is 13 years 9 months, so evaluate his physical fitness according to the SCORE TABLE for 13-year-old boys, not for 15-year-old boys, as would be the case if his physical fitness were calculated according to his chronological age.

Example 2:

A girl aged 12 years and 6 months is 160.0 cm tall. Her „proper” height for her age is lower, as it should be 155.1 cm. The adjustment for her is calculated thus: $(160.0 - 155.1) \cdot 3 = 14.7$, or about 15 months. Add 15 months to her chronological age and you get 13 years and 9 months. Then use the physical fitness SCORE TABLE for 13-year-old girls.

Tabela 1. Należna wysokość ciała CHŁOPCÓW

(obliczona z losowej próby ogólnopolskiej n = ok. 38 000)

Table 1. „Proper” height of BOYS

(calculated from a nation-wide random sample, n = approx. 38,000)

Lata (Years)	Miesiące (Months)											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6							121,1	121,8	122,4	123,0	123,6	124,2
7	124,7	125,3	125,8	126,3	126,8	127,3	127,7	128,2	128,6	129,1	129,5	129,9
8	130,3	130,8	131,2	131,6	132,0	132,4	132,8	133,2	133,6	133,9	134,3	134,7
9	135,1	135,5	135,9	136,3	136,7	137,2	137,6	138,0	138,4	138,8	139,3	139,7
10	140,1	140,6	141,0	141,5	141,9	142,4	142,9	143,3	143,8	144,3	144,8	145,3
11	145,8	146,3	146,8	147,3	147,8	148,3	148,8	149,3	149,9	150,4	150,9	151,5
12	152,0	152,5	153,1	153,6	154,2	154,7	155,3	155,8	156,4	156,9	157,5	158,0
13	158,5	159,1	159,6	160,2	160,7	161,2	161,8	162,3	162,8	163,3	163,8	164,3
14	164,9	165,3	165,8	166,3	166,8	167,3	167,7	168,2	168,7	169,1	169,5	170,0
15	170,4	170,8	171,2	171,6	171,9	172,3	172,7	173,0	173,4	173,7	174,0	174,3
16	174,6	174,9	175,2	175,4	175,7	175,9	176,1	176,3	176,5	176,7	176,9	177,1
17	177,3	177,4	177,5	177,7	177,8	177,9	178,0	178,1	178,1	178,2	178,3	178,3
18	178,4	178,4	178,4	178,5	końcowa wysokość (<i>final height</i>)							

Tabela 2. Należna wysokość ciała DZIEWCZĄT

(obliczona z losowej próby ogólnopolskiej n = ok. 36 000)

Table 2. „Proper” height of GIRLS

(calculated from a nation-wide random sample, n = approx. 36,000)

Lata (Years)	Miesiące (Months)											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6							124,9	124,9	125,0	125,0	125,1	125,2
7	125,4	125,5	125,7	125,9	126,1	126,3	126,6	126,8	127,1	127,4	127,7	128,1
8	128,4	128,8	129,2	129,6	130,0	130,4	130,8	131,2	131,7	132,1	132,6	133,1
9	133,5	134,0	134,5	135,0	135,5	136,0	136,6	137,1	137,6	138,1	138,7	139,2
10	139,8	140,3	140,8	141,4	141,9	142,5	143,0	143,6	144,1	144,7	145,2	145,7
11	146,3	146,8	147,3	147,9	148,4	148,9	149,4	149,9	150,4	150,9	151,4	151,9
12	152,4	152,9	153,3	153,8	154,2	154,7	155,1	155,5	156,0	156,4	156,8	157,2
13	157,6	157,9	158,3	158,7	159,0	159,4	159,7	160,0	160,3	160,6	160,9	161,2
14	161,5	161,7	162,0	162,2	162,4	162,7	162,9	163,1	163,2	163,4	163,6	163,8
15	163,9	164,0	164,2	164,3	164,4	164,5	164,6	164,7	164,8	164,8	164,9	165,0
16	165,0	165,1	165,1	165,1	165,1	165,2	końcowa wysokość (<i>final height</i>)					

CHŁOPCY – 7 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		204		34		9,7	39	
99		203	108					
98		202		33				
97		201	109			9,8		21
96	7,5	200		32			38	
95		199	110					
94		198		31		9,9		
93		197	111					
92		196		30			37	
91		195	112			10,0		20
90	7,6	194	113	29				
89		193	114			10,1	36	
88		192	115	28				
87		191	116			10,2		
86		190	117	27			35	19
85	7,7	189	118			10,3		
84		188	119	26				
83		187	120			10,4	34	
82		186	121	25				18
81	7,8	185	122			10,5		
80		184	123	24	60		33	
79		183	124			10,6		17
78	7,9	181	125	23	59			
77		179	126		58	10,7	32	16
76	8,0	177	127	22	57			
75		175	128		56	10,8	31	15
74	8,1	173	129	21	55	10,9		
73		171	130		54	11,0	30	14
72	8,2	169	132	20	53	11,1		
71		168	134		51	11,2	29	13
70	8,3	166	136	19	48	11,3		
69	8,4	164	138		44	11,4	28	12
68	8,6	162	140		41	11,5		11
67	8,7	160	142	18	38	11,7	27	
66	8,8	158	145		36	11,8		10
65	8,9	156	149	17	34	12,0	26	
64	9,0	154	152		32	12,1		9
63	9,1	152	155	16	30	12,2	25	8
62	9,2	150	159		27	12,4		
61	9,3	149	162	15		12,5	24	7
60	9,4	147	165		24	12,7		
59	9,5	145	169		22	12,8	23	6
58	9,6	143	172	14	20	13,0		
57	9,8	141	175		19	13,1	22	5
56	9,9	139	179	13	18	13,2		4
55	10,0	137	182		17	13,4	21	
54	10,1	135	185	12	16	13,5		3
53	10,2	133	189		15	13,7	20	
52	10,3	132	192		14	13,8		2
51	10,4	130	195	11	13	13,9	19	

BOYS – 7 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	10,5	127	198		12	14,1		1
49	10,6	126	202	10	11	14,2	18	0
48	10,7	124	205		10	14,4		- 1
47	10,8	122	209	9	9	14,5	17	
46	11,0	120	212		8	14,6	16	- 2
45	11,1	118	215	8	7	14,8		
44	11,2	116	219		6	14,9	15	- 3
43	11,3	114	222	7		15,1		
42	11,4	113	225		5	15,2	14	- 4
41	11,5	111	229	6	4	15,3	13	
40	11,6	109	232		3	15,5		- 5
39	11,7	107	235			15,6	12	
38	11,8	105	239	5		15,8		- 6
37	11,9	103	242		2	15,9	11	- 7
36	12,0	101	245	4		16,1	10	
35	12,2	99	249			16,2		- 8
34	12,3	97	252	3		16,3	9	
33	12,4	96	255		1	16,5		- 9
32	12,5	94	259			16,6	8	
31	12,6	92	262	2		16,7		- 10
30	12,7	90	265			16,9	7	- 11
29	12,8	88	269			17,0	6	
28	12,9	86	272	1		17,2		- 12
27	13,0	84	275			17,3	5	- 13
26	13,1	82	279			17,5		
25	13,2	80	282			17,6	4	- 14
24	13,4	79	285			17,7		
23	13,5	78	289			17,9	3	- 15
22	13,6	77	292			18,0		
21	13,7	76	294			18,1	2	- 16
20	13,8	75	296			18,2		
19			298			18,3	1	- 17
18	13,9	74	300			18,4		
17			302			18,5		
16	14,0	73	304			18,6		- 18
15			306			18,7		
14	14,1	72	308			18,8		
13			310			18,9		
12	14,2	71	312			19,0		- 19
11			314			19,1		
10	14,3	70	316			19,2		
9						19,3		
8	14,4	68	319			19,4		
7						19,5		- 20
6	14,5	66	322			19,6		
5						19,7		
4	14,6	64	325			19,8		
3						19,9		
2		62	328			20,0		
1	14,7					20,1		- 21

CHŁOPCY – 8 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		219		36		8,6		23
99			100					
98				35		8,7	40	
97		218	101					
96	7,3			34		8,8		
95		217	102					
94				33		8,9		22
93		216	103				39	
92				32		9,0		
91		215	104					
90	7,4		105	31		9,1		
89		214	106				38	21
88			107	30		9,2		
87		213	108					
86		212	109	29		9,3	37	
85	7,5	210	110					20
84		208	111	28		9,4		
83		206	112				36	
82		204	113	27		9,5		19
81	7,6	202	114					
80		200	115	26	60	9,6	35	18
79		198	116			9,7		
78	7,7	195	117	25	59	9,8	34	17
77		192	118			9,9		
76	7,8	190	119	24	58	10,0	33	16
75		188	120		57	10,1		
74	7,9	186	121	23	56	10,3	32	15
73		184	122		55	10,4		
72	8,0	181	123	22	54	10,6	31	14
71		179	125		53	10,7		
70	8,1	177	127	21	51	10,9	30	13
69	8,2	175	130		48	11,0		
68	8,3	173	133	20	44	11,1	29	12
67	8,4	171	137		41	11,3		11
66	8,5	169	140		38	11,4	28	
65	8,6	166	143	19	36	11,6	27	10
64	8,7	164	146		34	11,7		9
63	8,8	162	150		32	11,9	26	
62	8,9	160	153	18	30	12,0		8
61	9,0	158	156		27	12,2	25	
60	9,1	156	159	17		12,3		7
59	9,3	154	163		24	12,5	24	6
58	9,4	151	166	16		12,6		
57	9,5	149	169		21	12,7	23	5
56	9,6	147	172	15	19	12,9		
55	9,7	145	176		18	13,0	22	4
54	9,8	143	179	14	17	13,2		3
53	9,9	141	182		16	13,3	21	
52	10,0	138	185	13	15	13,5		2
51	10,1	136	189		14	13,6	20	

BOYS – 8 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	10,2	134	192	12	12	13,7		1
49	10,3	132	195		11	13,8	19	0
48	10,4	130	198	11	10	14,0		
47	10,6	128	201		9	14,2	18	- 1
46	10,7	126	205	10	8	14,3	17	
45	10,8	124	208		7	14,5		- 2
44	10,9	122	211	9	6	14,6	16	- 3
43	11,0	120	214			14,7		
42	11,1	118	218	8	5	14,9	15	- 4
41	11,2	116	221			15,0		- 5
40	11,3	114	224	7	4	15,2	14	
39	11,4	112	227			15,3	13	- 6
38	11,5	110	230	6	3	15,5		- 7
37	11,6	108	234			15,6	12	
36	11,7	106	237	5	2	15,8		- 8
35	11,9	104	240			15,9	11	
34	12,0	102	244	4	1	16,1		- 9
33	12,1	100	247			16,2	10	
32	12,2	98	250	3		16,3		- 10
31	12,3	96	253			16,5	9	- 11
30	12,4	94	257			16,6		
29	12,5	92	260	2		16,8	8	- 12
28	12,6	90	263			16,9		
27	12,7	88	266			17,1	7	- 13
26	12,8	86	269			17,2		- 14
25	12,9	85	273	1		17,3	6	
24	13,0	84	276			17,5		- 15
23	13,1	83	279			17,6	5	
22	13,3	82	282			17,8		- 16
21	13,4	81	285			17,9	4	
20	13,5	80	288			18,0		- 17
19			290			18,1		
18	13,6	79	292			18,2	3	
17			294			18,3		- 18
16	13,7	78	296			18,4		
15			298			18,5		
14	13,8	77	300			18,6	2	
13			302			18,7		- 19
12	13,9	76	304			18,8		
11			306			18,9		
10	14,0	75	309			19,0		
9						19,1	1	
8	14,1	74	312			19,2		- 20
7						19,3		
6	14,2	73	315			19,4		
5						19,5		
4	14,3	72	318			19,6		
3						19,7		- 21
2	14,4	71	321			19,8		
1						19,9		

CHŁOPCY – 9 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100				39		8,3		24
99	7,1	227	95					
98				38		8,4	42	
97		226	96					
96				37		8,5		
95		225	97					
94				36		8,6		23
93		224	98				41	
92	7,2			35		8,7		
91		223	99					
90				34		8,8		
89		222	100				40	22
88		221	101	33		8,9		
87		220	102					
86	7,3	219	103	32		9,0	39	
85		218	104					21
84		217	105	31		9,1		
83		216	106				38	
82		214	107	30		9,2		20
81	7,4	213	108				37	
80		211	109	29	60	9,3		19
79		209	110			9,4	36	
78		207	112	28	59	9,6		18
77	7,5	205	113			9,7	35	
76		204	114	27	58	9,8		17
75		202	115			10,0	34	
74	7,6	200	116	26	57	10,1		16
73		188	117			10,2	33	
72	7,7	187	118	25	56	10,4		15
71		185	120		55	10,5	32	
70	7,8	183	122	24	54	10,6		14
69	7,9	181	125		53	10,8	31	13
68	8,0	179	128	23	52	10,9		12
67	8,1	177	132		50	11,0	30	
66	8,2	176	135	22	45	11,2		11
65	8,3	174	138		42	11,3	29	10
64	8,4	172	141	21	39	11,4	28	
63	8,5	169	145		36	11,6		9
62	8,6	167	148	20	33	11,7	27	8
61	8,7	166	151		31	11,9		
60	8,9	164	154	19	29	12,0	26	7
59	9,0	162	157		27	12,1		
58	9,1	160	161	18	25	12,3	25	6
57	9,2	158	164		23	12,4		5
56	9,3	155	167	17	21	12,5	24	
55	9,4	153	170			12,7		4
54	9,5	150	174	16	18	12,8	23	3
53	9,6	148	177		17	13,0		
52	9,7	146	180	15	16	13,1	22	2
51	9,8	144	183		15	13,2		

BOYS – 9 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
50	9,9	141	187	14	14	13,3		1
49	10,0	139	190		12	13,5	21	0
48	10,1	137	193	13	11	13,6		- 1
47	10,2	135	196		10	13,8	20	
46	10,3	133	199	12	9	13,9		
45	10,4	131	203		8	14,0	19	- 2
44	10,5	129	206	11	7	14,2		- 3
43	10,6	127	209			14,3	18	
42	10,7	124	212	10	6	14,4		- 4
41	10,8	122	215		5	14,6	17	- 5
40	10,9	120	219	9	4	14,7		
39	11,0	118	222			14,9	16	- 6
38	11,1	116	225	8	3	15,0		- 7
37	11,2	114	229			15,1	15	
36	11,3	112	232	7	2	15,3	14	- 8
35	11,4	109	235			15,4		- 9
34	11,6	107	238	6	1	15,5	13	
33	11,7	105	242			15,7		- 10
32	11,8	103	245	5		15,8	12	- 11
31	11,9	101	248			15,9		
30	12,0	99	251	4		16,1	11	- 12
29	12,1	97	254			16,2		- 13
28	12,2	95	258			16,3	10	
27	12,3	92	261	3		16,5		- 14
26	12,4	90	264			16,6	9	
25	12,5	89	267			16,8		- 15
24	12,6	88	271			16,9	8	
23	12,7	87	274	2		17,0		- 16
22	12,8	86	277			17,1	7	
21	12,9	85	280			17,2		
20	13,0	84	283			17,3	6	- 17
19			285			17,4		
18	13,1	83	287	1		17,5		
17			289			17,6	5	- 18
16	13,2	82	291			17,7		
15			293			17,8		
14	13,3	81	295			17,9		
13			297			18,0	4	- 19
12	13,4	80	299			18,1		
11			301			18,2		
10	13,5	79				18,3		
9			304			18,4		
8	13,6	78				18,5	3	- 20
7			307			18,6		
6	13,7	77				18,7		
5			310			18,8		
4	13,8	76				18,9		
3			313			19,0		
2	13,9	75				19,1	2	- 21
1			316			19,2		

CHŁOPCY – 10 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		233	91	42		8,2		
99								24
98		232	92	41				
97						8,3	42	
96		231	93	40				
95								
94	6,8	230	94	39		8,4		
93								23
92		229	95	38			41	
91						8,5		
90		228	96	37				
89		227						22
88	6,9	226	97	36		8,6	40	
87		225	98					
86		224	99	35				
85		223	100			8,7	39	21
84		222	101	34				
83	7,0	221	102					
82		220	103	33		8,8	38	20
81		219	104					
80		217	105	32	60	8,9	37	19
79	7,1	215	106			9,1		
78		213	107	31	59	9,2	36	18
77		211	108			9,3		
76	7,2	208	109	30	58	9,5	35	17
75		205	110			9,6		
74	7,3	203	111	29	57	9,7	34	16
73		200	112			9,9		
72	7,4	198	113	28	56	10,0	33	15
71		196	115		55	10,2		
70	7,5	193	117	27		10,3	32	14
69	7,6	191	120		54	10,4		13
68	7,7	189	123	26	53	10,6	31	12
67	7,8	186	127		51	10,7		
66	7,9	184	130	25	46	10,8	30	11
65	8,0	182	133		43	11,0		10
64	8,1	180	136	24	41	11,1	29	
63	8,2	177	140		38	11,2		9
62	8,3	175	143	23	35	11,4	28	8
61	8,4	173	146		33	11,5		
60	8,5	171	150	22	31	11,7	27	7
59	8,6	168	153		29	11,8		6
58	8,7	166	156	21	27	11,9	26	
57	8,8	164	159		23	12,1		5
56	8,9	162	162	20	22	12,2	25	4
55	9,0	160	166			12,3		
54	9,1	157	169	19	19	12,5	24	3
53	9,2	155	172		17	12,6		
52	9,3	153	175	18	16	12,7	23	2
51	9,4	151	179		15	12,9		

BOYS - 10 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
50	9,5	148	182	17	14	13,0	22	1
49	9,6	146	185	16	13	13,1		
48	9,7	144	188		12	13,3	21	0
47	9,8	142	191	15	11	13,4		- 1
46	9,9	139	195		10	13,6	20	
45	10,0	137	198	14	9	13,7		- 2
44	10,1	135	201		8	13,8	19	- 3
43	10,2	133	204	13	7	14,0		
42	10,3	130	208			14,1	18	- 4
41	10,4	128	211	12	6	14,2		- 5
40	10,5	126	214		5	14,4	17	
39	10,6	124	217	11	4	14,5		- 6
38	10,7	121	221			14,6	16	- 7
37	10,8	119	224	10	3	14,8		
36	10,9	117	227			14,9	15	- 8
35	11,0	115	230	9	2	15,1		- 9
34	11,1	113	234			15,2	14	
33	11,2	110	237	8	1	15,3		- 10
32	11,3	108	240			15,5	13	
31	11,4	106	243	7		15,6		- 11
30	11,5	104	247			15,7	12	
29	11,6	101	250			15,9		- 12
28	11,7	99	253	6		16,0	11	
27	11,8	97	256			16,1		- 13
26	11,9	95	260			16,3	10	
25	12,0	93	263			16,4		- 14
24	12,1	91	266	5		16,5	9	
23	12,2	90	270			16,7		- 15
22	12,3	89	273			16,8	8	
21	12,4	88	276			16,9		- 16
20	12,5	87	280			17,0	7	
19		86	282	4		17,1		- 17
18	12,6	85	284			17,2		
17		84	286			17,3	6	- 18
16	12,7	83	288			17,4		
15			290			17,5		
14	12,8	82	292			17,6		- 19
13			294	3		17,7	5	
12	12,9	81	296			17,8		
11			298			17,9		
10	13,0	80				18,0		- 20
9			301			18,1		
8	13,1	79				18,2	4	
7			304			18,3		
6	13,2	78		2		18,4		
5			307			18,5		- 21
4	13,3	77				18,6		
3			310			18,7		
2	13,4					18,8	3	
1		76				18,9		

CHŁOPCY – 11 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100						8,0		
99	6,5	245		44				24
98			90					
97		244		43		8,1	43	
96								
95		243	91	42				
94						8,2		
93		242	92	41				23
92	6,6	241					42	
91		240	93	40		8,3		
90		239						
89		238	94	39				
88		237	95			8,4	41	22
87		236	96	38				
86	6,7	235	97					
85		234	98	37		8,5	40	
84		233	99					21
83		231	100	36		8,6		
82		229	101				39	
81	6,8	227	102	35		8,7		20
80		225	103		60	8,8	38	
79		222	104	34		8,9		19
78		220	105			9,1	37	
77	6,9	218	106	33		9,2		18
76		216	107		59	9,3	36	
75		214	108	32		9,5		17
74	7,0	212	109			9,6	35	
73		210	110	31	58	9,7		16
72	7,1	207	111			9,8	34	
71		205	113	30	57	10,0		15
70	7,2	203	115			10,1	33	14
69	7,3	200	118	29	55	10,2		
68	7,4	198	121			10,4	32	13
67	7,5	196	125	28	53	10,5		12
66	7,6	194	128		52	10,6	31	
65	7,7	192	131	27	48	10,8		11
64	7,8	189	134		45	10,9	30	10
63	7,9	187	137	26	42	11,0		
62	8,0	185	140		39	11,2	29	9
61	8,1	182	143	25	36	11,3		
60	8,2	180	147		33	11,4	28	8
59	8,3	178	150	24	30	11,5		7
58	8,4	175	153		28	11,7	27	
57	8,5	173	156	23	26	11,8		6
56	8,6	171	159		24	11,9	26	5
55	8,7	168	162	22	22	12,1		4
54	8,8	166	165		20	12,2	25	
53	8,9	164	168	21	19	12,3		3
52	9,0	161	172		18	12,5	24	2
51	9,1	158	174	20	16	12,6		

BOYS - 11 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	9,2	156	178		15	12,7	23	1
49	9,3	154	181	19	14	12,9		
48	9,4	152	184			13,0	22	0
47	9,5	149	187	18	13	13,1		
46	9,6	147	190		12	13,3	21	- 1
45	9,7	145	194	17	11	13,4		- 2
44	9,8	142	197		10	13,5	20	
43	9,9	140	200	16	9	13,6		- 3
42	10,0	138	203		8	13,8	19	- 4
41	10,1	135	206	15	7	13,9		
40	10,2	133	209		6	14,0	18	- 5
39	10,3	131	212	14	5	14,2		- 6
38	10,4	128	215		4	14,3	17	
37	10,5	126	219	13		14,4		- 7
36	10,6	124	222		3	14,6	16	- 8
35	10,7	121	225	12		14,7		
34	10,8	119	228		2	14,8	15	- 9
33	10,9	116	231	11		15,0		- 10
32	11,0	114	234		1	15,1	14	
31	11,1	112	237	10		15,2		- 11
30	11,2	109	241			15,4	13	
29	11,3	107	244			15,5		- 12
28	11,4	105	247	9		15,6	12	
27	11,5	102	250			15,7		- 13
26	11,6	100	253			15,9	11	
25	11,7	98	256			16,0		- 14
24	11,8	96	259	8		16,1	10	
23	11,9	94	263			16,3		- 15
22	12,0	92	266			16,4	9	
21	12,1	90	269			16,5		- 16
20	12,2	88	272			16,7	8	
19		86	274	7		16,8		- 17
18	12,3	84	276			16,9	7	
17		82	278			17,0		- 18
16	12,4	80	280			17,1		
15		78	282			17,2	6	
14	12,5	77	284			17,3		- 19
13		76	286	6		17,4		
12	12,6		288			17,5		
11		75	290			17,6	5	
10	12,7					17,7		- 20
9		74	293			17,8		
8	12,8					17,9		
7		73	297			18,0		
6	12,9			5		18,1	4	
5		72	300			18,2		- 21
4	13,0					18,3		
3		71	303			18,4		
2	13,1					18,5		
1		70				18,6		

CHŁOPCY – 12 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100		252	157	51				
99	6,2		158		23			
98		251	159	50		7,8		24
97		250	160					
96		249	161	49			43	
95		248	162		22	7,9		
94		247	163	48				
93		246	164					
92	6,3	245	165	47	21	8,0		23
91		244	166				42	
90		243	167	46		8,1		
89		242	168		20			
88		241	169	45		8,2		
87		240	170				41	22
86	6,4	239	171	44	19	8,3		
85		238	172					
84		237	173	43		8,4	40	
83		236	174		18	8,5		21
82		235	175	42		8,6		
81	6,5	234	176			8,7	39	
80		233	177	41	17	8,8		20
79		231	178			8,9	38	
78		229	179	40		9,0		19
77	6,6	226	180		16	9,1	37	
76		224	181	39		9,2		18
75		222	182	38	15	9,4	36	
74	6,7	220	184			9,5		17
73		217	186	37	14	9,6	35	
72	6,8	215	188			9,7		16
71	6,9	213	190	36	13	9,8	34	
70	7,0	210	192	35		10,0		15
69	7,1	208	196		12	10,1	33	14
68	7,2	206	200	34		10,2		13
67	7,3	203	204	33	11	10,3	32	
66	7,4	201	208			10,5		12
65	7,5	199	212	32	10	10,6	31	11
64	7,6	196	216			10,7		
63	7,7	194	220	31	9	10,8	30	10
62	7,8	192	224	30		11,0		9
61	7,9	189	228		8	11,1	29	
60	8,0	187	232	29		11,2		8
59	8,1	185	236		7	11,3	28	7
58	8,2	182	240	28		11,4		
57	8,3	180	244	27	6	11,6	27	6
56	8,4	178	248	26		11,7		5
55	8,5	175	252		5	11,8	26	
54	8,6	173	256	25		12,0		4
53	8,7	171	260	24	4	12,1	25	
52	8,8	168	264			12,2		3
51	8,9	166	268	23	3	12,3	24	

BOYS - 12 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	9,0	164	272			12,4		2
49	9,1	161	276	22	2	12,5	23	1
48	9,2	159	280	21		12,7		0
47	9,3	157	284		1	12,8	22	- 1
46	9,4	155	288	20		12,9		
45	9,5	152	292			13,0	21	- 2
44	9,6	150	296	19		13,2		- 3
43	9,7	148	300			13,3	20	
42	9,8	145	303	18		13,4		- 4
41	9,9	143	307	17		13,5	19	- 5
40	10,0	141	311			13,7		
39	10,1	138	315	16		13,8	18	- 6
38	10,2	136	319	15		13,9		- 7
37	10,3	133	323			14,0	17	
36	10,4	131	327	14		14,2		- 8
35	10,5	129	331	13		14,3	16	- 9
34	10,6	127	335			14,4		
33	10,7	124	339	12		14,5	15	- 10
32	10,8	122	343			14,6		- 11
31	10,9	120	347	11		14,7	14	
30	11,0	117	351			14,9		- 12
29	11,1	115	355	10		15,0	13	- 13
28	11,2	112	359			15,1		
27	11,3	110	363			15,2	12	- 14
26	11,4	108	367	9		15,4		- 15
25	11,5	105	371			15,5	11	
24	11,6	103	375			15,6		- 16
23	11,7	101	379			15,7	10	- 17
22	11,8	99	383	8		15,9		
21	11,9	97	387			16,0	9	- 18
20	12,0	95	391			16,1		
19	12,1	93	393			16,2		- 19
18	12,2	91	395			16,3	8	
17	12,3	89	397	7		16,4		
16		87	399			16,5		- 20
15	12,4	85	401			16,6		
14		83	403			16,7	7	
13	12,5	81	405			16,8		
12		79	407			16,9		
11	12,6	77	409	6		17,0		- 21
10		75	411			17,1		
9	12,7	73	413			17,2	6	
8		71	415			17,3		
7	12,8	70	417			17,4		
6		69	419			17,5		
5	12,9	68	421			17,6		- 22
4		67	423	5		17,7		
3	13,0	66	425			17,8	5	
2		65	427			17,9		
1	13,1	64	429			18,0		

CHŁOPCY – 13 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100		262		66				
99			154	65	24			
98				64		7,6		25
97	6,2	261	155	63			44	
96			156	62	23			
95		260	157	61		7,7		
94			158	60				
93		259	159	59	22			
92		258	160	58		7,8	43	24
91		257	161	57				
90	6,3	256	162	56	21			
89		255	163	55		7,9		
88		254	164	54			42	
87		253	165	53	20	8,0		23
86		252	166	52				
85		251	167	51		8,1	41	
84	6,4	250	168	50	19			
83		248	169	49		8,2		22
82		246	170	48		8,3	40	
81		244	171	47	18	8,4		
80		242	172			8,5	39	21
79	6,5	240	173	46		8,6		
78		238	174	45	17	8,7	38	20
77		236	175			8,8		
76		234	176	44	16	8,9	37	19
75	6,6	232	177	43		9,1		
74		230	179		15	9,2	36	18
73		228	181	42		9,3		
72	6,7	226	183	41	14	9,4	35	17
71		224	185			9,6		16
70	6,8	222	187	40	13	9,7	34	
69	6,9	220	191	39		9,8		15
68	7,0	218	195		12	10,0	33	14
67		216	200	38		10,1		
66	7,1	214	204	37	11	10,2	32	13
65	7,2	211	208			10,3		12
64	7,3	209	212	36	10	10,4	31	
63	7,4	206	216	35		10,5		11
62	7,5	204	220		9	10,7	30	10
61	7,6	201	224	34		10,8		
60	7,7	199	228	33	8	10,9	29	9
59	7,8	196	232			11,0		8
58	7,9	194	236	32	7	11,2	28	
57	8,0	191	240	31		11,3		7
56	8,1	189	244		6	11,4	27	6
55	8,2	186	248	30		11,5		
54		184	252	29	5	11,7	26	5
53	8,3	181	256			11,8		4
52	8,4	179	260	28	4	11,9	25	
51	8,5	176	264	27		12,0		3

BOYS - 13 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	8,6	173	268		3	12,1	24	
49	8,7	171	272	26		12,2		1
48	8,8	168	276	25	2	12,3	23	
47	8,9	166	286			12,4		0
46	9,0	163	284	24	1	12,6	22	- 1
45	9,1	161	288	23		12,7		
44	9,2	158	292	22		12,8	21	- 2
43	9,3	156	296			12,9		- 3
42		153	300	21		13,0	20	- 4
41	9,4	151	304	20		13,1		
40	9,5	148	308	19		13,2	19	- 5
39	9,6	146	312			13,3		- 6
38	9,7	143	317	18		13,4	18	
37	9,8	140	321	17		13,6		- 7
36	9,9	138	325	16		13,7	17	- 8
35	10,0	135	329			13,8		
34	10,1	133	333	15		13,9	16	- 9
33	10,2	130	337	14		14,1		- 10
32	10,3	128	341	13		14,2	15	
31	10,4	125	345			14,3		- 11
30	10,5	123	349	12		14,5	14	- 12
29	10,6	120	353			14,6		- 13
28		118	357			14,7	13	
27	10,7	115	361			14,8		- 14
26	10,8	113	365			15,0	12	- 15
25	10,9	110	369	11		15,1		
24	11,0	108	373			15,2	11	- 16
23	11,1	105	377			15,3		- 17
22	11,2	102	381			15,5	10	
21	11,3	100	385			15,7		- 18
20	11,4	98	389	10		15,8	9	
19	11,5	96	391			15,9		- 19
18	11,6	94	393			16,0		
17		92	395			16,1	8	- 20
16	11,7	90	397			16,2		
15		88	399	9		16,3		
14	11,8	86	401			16,4		- 21
13		84	403			16,5	7	
12	11,9	82	405			16,6		
11		80	407			16,7		
10	12,0	78	409	8		16,8		- 22
9		76	411			16,9		
8	12,1	74	413			17,0	6	
7		72	415			17,1		
6	12,2	70	417			17,2		
5		68	419	7		17,3		- 23
4	12,3	66	421			17,4		
3		65	423			17,5		
2		64	425			17,6	5	
1	12,4	63	427			17,7		

CHŁOPCY – 14 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100		274		71		7,3		
99					25			
98		273		70				27
97						7,4		
96	5,9	272	156	69	24		44	
95		271						
94		270		68		7,5		
93		269			23			
92		268	157	67				26
91		267				7,6	43	
90		266		66	22			
89	6,0	265	158	65				
88		264		64		7,7		
87		263	159	63	21		42	25
86		262		62		7,8		
85		261	160	61				
84		260	161	60	20	7,9	41	
83	6,1	259	162	59		8,0		24
82		257	163	58		8,1		
81		255	164	57	19	8,2	40	
80		253	165	56		8,3		23
79		251	166	55		8,4	39	
78	6,2	249	167	54	18	8,5		22
77		247	168	53		8,6	38	
76		245	169	52	17	8,7		21
75		243	170			8,8	37	
74	6,3	241	172	51	16	9,0		20
73		239	174	50		9,1	36	
72		237	176	49	15	9,2		19
71	6,4	235	178	48		9,3	35	
70		233	180		14	9,4		18
69	6,5	231	184	47		9,6	34	17
68	6,6	229	188	46	13	9,7		
67	6,7	227	192	45		9,8	33	16
66	6,8	225	196		12	9,9		15
65	6,9	223	200	44		10,0	32	
64	7,0	221	204	43	11	10,1		14
63	7,1	219	208	42		10,3	31	13
62	7,2	217	213	41	10	10,4		12
61	7,3	215	217			10,5	30	
60	7,4	212	221	40	9	10,6		11
59	7,5	209	225	39		10,7	29	10
58	7,6	207	229	38	8	10,9		9
57		204	233	37		11,0	28	8
56	7,7	201	237		7	11,1		
55	7,8	198	241	36		11,2	27	7
54	7,9	196	245	35	6	11,3		6
53	8,0	193	249	34		11,5	26	5
52	8,1	190	253	33	5	11,6		
51	8,2	188	257			11,7	25	4

BOYS - 14 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	8,3	185	261	32	4	11,8		3
49	8,4	182	265	31		11,9	24	2
48	8,5	179	269	30	3	12,0		
47	8,6	177	273	29		12,2	23	1
46		174	277	28	2	12,3		0
45	8,7	171	281	27		12,4	22	- 1
44	8,8	169	285			12,5		
43	8,9	166	289	26	1	12,7	21	- 2
42	9,0	163	293	25		12,8		- 3
41	9,1	161	297	24		12,9	20	- 4
40	9,2	158	301	23		13,0		
39	9,3	155	305			13,1	19	- 5
38	9,4	152	309	22		13,2		- 6
37	9,5	150	313	21		13,4	18	- 7
36		147	317	20		13,5		
35	9,6	144	321	19		13,6	17	- 8
34	9,7	142	325			13,7		- 9
33	9,8	139	330	18		13,8	16	- 10
32	9,9	136	334	17		14,0		
31	10,0	134	338	16		14,1		- 11
30	10,1	131	342	15		14,2	15	- 12
29	10,2	129	346			14,3		- 13
28	10,3	126	350	14		14,4		
27	10,4	124	354			14,5	14	- 14
26		121	358			14,7		- 15
25	10,5	118	362	13		14,8		- 16
24	10,6	115	366			14,9	13	
23	10,7	113	370			15,0		- 17
22	10,8	110	374			15,1		- 18
21	10,9	108	378	12		15,2	12	- 19
20	11,0	105	382			15,3		
19	11,1	103	384			15,4		- 20
18	11,2	101	386			15,5		
17	11,3	99	388			15,6	11	- 21
16		97	390	11		15,7		
15	11,4	95	392			15,8		
14		93	394			15,9		- 22
13	11,5	91	396			16,0		
12		89	398			16,1	10	
11	11,6	87	400			16,2		
10		85	402	10		16,3		- 23
9	11,7	83	404			16,4		
8		81	406			16,5		
7	11,8	79	408			16,6	9	
6		77	410			16,7		
5	11,9	75	412			16,8		- 24
4		74	414			16,9		
3	12,0	73	416	9		17,0		
2		72	418			17,1		
1	12,1	71	420			17,2	8	

CHŁOPCY – 15 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100			155					
99		276						
98				76	25			28
97								
96	5,8	275				7,2		
95			156	75	24		44	
94		274						
93				74				
92		273			23	7,3		27
91			157	73				
90		272					43	
89	5,9			72	22	7,4		
88		271	158	71				
87				70		7,5		26
86		270	159	69	21		42	
85				68		7,6		
84		269	160	67		7,7		
83	6,0	268		66	20	7,8	41	25
82		267	161	65		7,9		
81		266		64		8,0	40	
80		265	162	63	19	8,1		24
79		264	163	62		8,2	39	
78	6,1	263	164	61		8,3		23
77		262	165		18	8,4	38	
76		261	166	60		8,6		22
75		260	167	59	17	8,7	37	
74	6,2	258	169	58		8,8		21
73		256	171	57	16	8,9	36	
72		254	173	56		9,0		20
71	6,3	252	175	55	15	9,1	35	
70		250	177	54		9,2		19
69	6,4	247	179		14	9,4	34	
68		245	183	53		9,5		18
67	6,5	242	187	52	13	9,6	33	17
66	6,6	239	191	51		9,7		
65	6,7	237	195	50	12	9,9		16
64	6,8	234	198	49		10,0	32	15
63		231	202	48	11	10,1		14
62	6,9	229	206			10,2	31	
61	7,0	226	210	47	10	10,3		13
60	7,1	223	214	46		10,4	30	12
59	7,2	221	217	45	9	10,5		11
58	7,3	218	221	44		10,6	29	
57		215	225	43	8	10,7		10
56	7,4	213	229	42		10,9	28	9
55	7,5	210	233	41	7	11,0		8
54	7,6	207	236	40		11,1	27	
53	7,7	205	240	39	6	11,2		7
52		202	244	38		11,3	26	6
51	7,8	200	248		5	11,4		5

BOYS - 15 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	7,9	197	252	37		11,5	25	
49	8,0	194	255	36	4	11,6		4
48	8,1	192	259	35		11,8	24	3
47	8,2	189	263	34	3	11,9		2
46	8,3	186	267	33		12,0	23	
45		184	271		2	12,1		1
44	8,4	181	274	32		12,2	22	0
43	8,5	179	278	31	1	12,3		- 1
42	8,6	176	282	30		12,5	21	- 2
41	8,7	173	286	29		12,6		
40	8,8	171	290	28		12,7	20	- 3
39		168	293	27		12,8		- 4
38	8,9	165	297	26		12,9	19	- 5
37	9,0	163	301			13,0		
36	9,1	160	305	25		13,1	18	- 6
35	9,2	158	309	24		13,3		- 7
34		155	312	23		13,4	17	- 8
33	9,3	152	316	22		13,5		
32	9,4	150	320	21		13,6	16	- 9
31	9,5	147	324	20		13,7		- 10
30	9,6	144	328	19		13,8	15	- 11
29	9,7	142	331	18		13,9		
28		139	335	17		14,1		- 12
27	9,8	137	339	16		14,2	14	- 13
26	9,9	134	343			14,3		- 14
25	10,0	131	347	15		14,4		
24	10,1	128	350			14,5	13	- 15
23		125	354			14,6		- 16
22	10,2	122	358	14		14,8		- 17
21	10,3	119	362			14,9	12	- 18
20	10,4	116	366			15,0		- 19
19	10,5	113	368			15,1		- 20
18	10,6	110	370	13		15,2	11	- 21
17	10,7	108	372			15,3		- 22
16	10,8	106	374			15,4		- 23
15	10,9	104	376			15,5		
14		102	378			15,6	10	- 24
13	11,0	100	380	12		15,7		
12		98	382			15,8		
11	11,1	96	384			15,9		- 25
10		94	386			16,0		
9	11,2	92	388			16,1	9	
8		90	390			16,2		
7	11,3	88	392	11		16,3		- 26
6		86	394			16,4		
5	11,4	84	396			16,5		
4		82	398			16,6		
3	11,5	80	400			16,7	8	
2		79	402			16,8		- 27
1	11,6	78	404	10		16,9		

CHŁOPCY – 16 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	liczba	s	liczba	cm
100				82	26			
99		286	154					
98	5,8			81		7,2		
97		285			25			30
96				80				
95		284					44	
94			155	79	24	7,3		
93		283						
92				78				
91		282			23	7,4		29
90	5,9		156	77			43	
89		281		76		7,5		
88				75	22			
87		280	157	74		7,6		
86				73			42	28
85		279	158	72	21	7,7		
84		278		71				
83	6,0	277	159	70		7,8	41	
82		276		69	20	7,9		27
81		275	160	68		8,0	40	
80		273	161	67		8,1		
79		271	162	66	19	8,2	39	26
78		269	163			8,3		
77	6,1	268	164	65		8,4	38	25
76		266	165	64	18	8,5		
75		264	166	63		8,6	37	24
74		262	168	62	17	8,7		
73		260	170	61		8,8	36	23
72	6,2	258	172	60	16	9,0		
71		256	174	59		9,1	35	22
70		254	176		15	9,2		
69	6,3	252	178	58		9,3	34	21
68		250	180	57	14	9,4		20
67	6,4	248	183	56		9,5	33	19
66	6,5	246	187	55	13	9,6		
65		245	190	54		9,7	32	18
64	6,6	243	194		12	9,8		17
63	6,7	240	197	53		9,9		16
62	6,8	238	201	52	11	10,0	31	15
61		235	204	51		10,1		
60	6,9	233	208	50	10	10,2	30	14
59	7,0	230	212	49		10,3		13
58	7,1	228	215		9	10,5	29	12
57		225	219	48		10,6		
56	7,2	223	222	47	8	10,7	28	11
55	7,3	220	226	46		10,8		10
54	7,4	218	229	45	7	10,9	27	9
53		215	233	44		11,0		
52	7,5	213	236	43	6	11,1	26	8
51	7,6	210	240	42		11,2		7

BOYS - 16 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	7,7	208	243		5	11,3	25	6
49		205	247	41		11,4		5
48	7,8	203	250	40	4	11,5	24	
47	7,9	200	254	39		11,6		4
46	8,0	198	257	38	3	11,7	23	3
45	8,1	196	261	37		11,8		
44		193	264	36		12,0	22	2
43	8,2	191	268		2	12,1		1
42	8,3	188	271	35		12,2		
41		186	275	34		12,3	21	0
40	8,4	183	278	33	1	12,4		
39	8,5	181	282	32		12,5	20	- 1
38	8,6	178	285	31		12,6		- 2
37		176	289			12,7		
36	8,7	173	293	30		12,8	19	- 3
35	8,8	171	296	29		12,9		- 4
34	8,9	168	300	28		13,0	18	
33	9,0	166	303	27		13,1		- 5
32		163	307	26		13,2	17	- 6
31	9,1	161	310	25		13,3		
30	9,2	158	314			13,5		- 7
29		156	317	24		13,6	16	- 8
28	9,3	153	321	23		13,7		
27	9,4	151	324	22		13,8	15	- 9
26	9,5	148	328	21		13,9		- 10
25		146	331	20		14,0	14	
24	9,6	144	335	19		14,1		- 11
23	9,7	141	338			14,2		- 12
22	9,8	138	342	18		14,3	13	
21		135	345			14,4		- 13
20	9,9	132	349	17		14,5		- 14
19	10,0	129	352			14,6	12	
18		126	356			14,7		- 15
17	10,1	124	359	16		14,8		- 16
16	10,2	122	363			14,9	11	- 17
15	10,3	120	367			15,1		
14		118	370			15,2		- 18
13	10,4	116	374	15		15,3		- 19
12	10,5	114	376			15,4	10	- 20
11	10,6	112	378			15,5		
10		110	380			15,6		- 21
9	10,7	108	382			15,7		- 22
8	10,8	106	384	14		15,8		- 23
7	10,9	104	386			15,9	9	
6		102	388			16,0		- 24
5	11,0	100	390			16,1		- 25
4	11,1	98	392			16,2		- 26
3	11,2	96	394			16,3		
2		94	396	13		16,4	8	- 27
1	11,3	92	398			16,5		- 28

CHŁOPCY – 17 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100		292			26		45	
99			153	85				
98								
97						7,2		31
96	5,6	291		84	25			
95								
94			154	83			44	
93		290			24	7,3		
92				82				
91		289		81				30
90			155	80	23	7,4		
89	5,7	288		78			43	
88				77		7,5		
87		287	156	76	22			
86				75		7,6		29
85		286	157	74			42	
84		285		73	21	7,7		
83	5,8	284	158	72		7,8		
82		283		71		7,9	41	28
81		282	159	70	20	8,0		
80		281	160	69		8,1	40	
79		280	161			8,2		27
78	5,9	279	162	68	19	8,3	39	
77		277	163	67		8,4		26
76		275	164	66		8,5	38	
75		273	165	65	18	8,6		25
74	6,0	271	167	64		8,7	37	
73		269	169	63	17	8,8		24
72		267	171			8,9	36	
71	6,1	265	173	62	16	9,0		23
70		262	174	61		9,1	35	
69	6,2	260	175		15	9,2		22
68	6,3	258	177	60		9,3	34	21
67	6,4	255	181	59	14	9,4		20
66	6,5	253	184	58		9,5	33	
65		250	187	57	13	9,6		19
64	6,6	248	191			9,7	32	18
63	6,7	246	194	56	12	9,8		17
62		243	197	55		9,9	31	
61	6,8	241	201	54	11	10,0		16
60		239	204	53		10,1		15
59	6,9	236	208	52	10	10,2	30	14
58	7,0	234	211	51	9	10,3		13
57		231	214			10,4	29	12
56	7,1	229	218	50	8	10,5		
55	7,2	227	221	49		10,6	28	11
54	7,3	224	224	48	7	10,7		10
53		222	228	47		10,8	27	
52	7,4	220	231	46	6	10,9		9
51		217	234	45		11,0	26	8

BOYS - 17 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	7,5	215	238		5	11,1	26	7
49	7,6	213	241	44		11,2	25	6
48	7,7	210	244	43	4	11,3		
47		208	248	42		11,4	24	5
46	7,8	205	251	41	3	11,5		4
45	7,9	203	254	40		11,6		3
44		201	258	39		11,7	23	
43	8,0	198	261		2	11,8		2
42	8,1	196	264	38		11,9	22	1
41		194	268	37		12,0		
40	8,2	191	271	36	1	12,1	21	0
39		189	274	35		12,2		
38	8,3	186	278	34		12,3		- 1
37	8,4	184	281	33		12,4	20	- 2
36		182	284			12,5		- 3
35	8,5	179	288	32		12,6	19	
34	8,6	177	291	31		12,7		- 4
33		175	294	30		12,8	18	- 5
32	8,7	172	308	29		12,9		- 6
31	8,8	170	301	28		13,0		
30		168	304	27		13,1	17	- 7
29	8,9	165	308			13,2		- 8
28	9,0	163	311	26		13,3	16	- 9
27		160	314	25		13,4		
26	9,1	158	318	24		13,5	15	- 10
25	9,2	156	321	23		13,6		- 11
24		153	324	22		13,7	14	- 12
23	9,3	151	328	21		13,8		
22	9,4	149	331			13,9	13	- 13
21		146	335	20		14,0		- 14
20	9,5	144	338			14,1	12	- 15
19		141	341	19		14,2		
18	9,6	138	345			14,3		- 16
17	9,7	135	348	18		14,4	11	- 17
16		132	351			14,5		- 18
15	9,8	129	355	17		14,6		
14	9,9	126	358			14,7		- 19
13		124	361			14,8	10	- 20
12	10,0	122	365	16		14,9		- 21
11	10,1	120	368			15,0		
10			371			15,1		- 22
9	10,2		375			15,2		- 23
8	10,3	115	378	15		15,3	9	- 24
7			381			15,4		
6	10,4		385			15,5		- 25
5	10,5	110	388			15,6		- 26
4			391			15,7		- 27
3	10,6		395	14		15,8		
2		105	398			15,9	8	- 28
1	10,7		401			16,0		- 29

CHŁOPCY – 18 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100			152	89				
99		296					45	
98	5,5				26			
97				88		7,1		32
96								
95			153	87	25			
94		295					44	
93				86		7,2		
92					24			
91			154	85				31
90	5,6	294		84		7,3	43	
89				83	23			
88			155	82		7,4		
87		293		81				
86			156	80	22	7,5	42	30
85		292		79				
84		291	157	78		7,6		
83	5,7	290		77	21	7,7	41	
82		289	158	76		7,8		29
81		288	159	75		7,9	40	
80		287	160	74	20	8,0		
79		286	161	73		8,1	39	28
78	5,8	284	162	72		8,2		
77		282	163		19	8,3	38	27
76		280	164	71		8,4		
75		278	165	70		8,5	37	26
74	5,9	276	166	69	18	8,6		
73		274	168	68		8,7	36	25
72		272	170	67	17	8,8		
71	6,0	270	172	66		8,9	35	24
70		268	174	65	16	9,0		23
69	6,1	265	177	64		9,1	34	
68	6,2	263	180		15	9,2		22
67	6,3	261	182	63		9,3		21
66	6,4	258	184	62	14	9,4	33	20
65		256	187	61		9,5		
64	6,5	253	190	60	13	9,6	32	19
63	6,6	251	193	59		9,7		18
62		249	196	58	12	9,8	31	17
61	6,7	246	199	57		9,9		
60		244	202	56	11	10,0	30	16
59	6,8	242	205	55		10,1		15
58	6,9	239	209		10	10,2	29	14
57		237	212	54		10,3		
56	7,0	234	215	53	9	10,4	28	13
55	7,1	232	218	52		10,6		12
54	7,2	230	221	51	8	10,7		11
53		227	224	50		10,8	27	10
52	7,3	225	228	49	7	10,9		
51		222	231	48		11,0	26	9

BOYS - 18 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	7,4	220	234	47	6	11,1		8
49	7,5	218	237	46		11,2	25	7
48	7,6	215	240		5	11,3		
47		213	243	45		11,4	24	6
46	7,7	210	246	44	4	11,5		5
45	7,8	208	250	43		11,6	23	4
44		206	253	42	3	11,7		
43	7,9	203	256	41		11,8	22	3
42		201	259	40		11,9		2
41	8,0	199	262	39	2	12,0		
40	8,1	196	265	38		12,1	21	1
39		194	268			12,2		0
38	8,2	191	272	37	1	12,3	20	- 1
37	8,3	189	275	36		12,4		- 2
36		187	278	35		12,5	19	
35	8,4	184	281	34		12,6		- 3
34	8,5	182	284	33		12,7	18	- 4
33		179	287	32		12,8		- 5
32	8,6	177	290	31		12,9		
31		175	294	30		13,0	17	- 6
30	8,7	172	297			13,1		- 7
29	8,8	170	300	29		13,2	16	- 8
28		167	303	28		13,3		
27	8,9	165	306	27		13,4	15	- 9
26	9,0	163	309	26		13,5		- 10
25		160	313	25		13,6	14	- 11
24	9,1	158	316	24		13,7		
23	9,2	156	319	23		13,8	13	- 12
22		153	322	22		13,9		- 13
21	9,3	150	325			14,0		- 14
20		147	328	21		14,1	12	
19	9,4	143	331	20		14,2		- 15
18	9,5	140	335	19		14,3		- 16
17		137	338			14,4	11	- 17
16	9,6	134	341	18		14,5		- 18
15	9,7	131	344			14,6		- 19
14		128	347			14,7		- 20
13	9,8	126	350	17		14,8	10	- 21
12	9,9	124	353			14,9		
11		122	357			15,0		- 22
10	10,0	120	360			15,1		- 23
9			363	16		15,2		- 24
8	10,1		366			15,3	9	
7	10,2	115	369			15,4		- 25
6			372			15,5		- 26
5	10,3		375			15,6		- 27
4	10,4	110	379	15		15,7		
3			382			15,8		- 28
2	10,5		385			15,9	8	- 29
1	10,6	105	388			16,0		

CHŁOPCY – 19 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RĄK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit-ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
100								
99				90			45	
98		298	152		26			
97	5,4			89		7,1		32
96								
95				88	25			
94							44	
93		297	153	87		7,2		
92					24			
91				86				31
90	5,5					7,3	43	
89		296	154	85	23			
88						7,4		
87				84				
86		295	155		22	7,5	42	30
85				83				
84	5,6	294	156			7,6		
83		293		82	21	7,7	41	
82		292	157	81		7,8		29
81		291		80		7,9	40	
80		290	158	79	20	8,0		
79	5,7	288	159	78		8,1	39	28
78		286	160	77		8,2		
77		284	161	76	19	8,3	38	27
76		282	162	75		8,4		
75	5,8	280	164	74		8,5	37	26
74		278	166	73	18	8,6		
73		276	168	72		8,7	36	25
72	5,9	274	170	71	17	8,8		
71		272	172	70		8,9	35	24
70	6,0	270	174	69	16	9,0		23
69	6,1	268	177	68		9,1	34	
68	6,2	265	180	67	15	9,2		22
67	6,3	263	183	66		9,3	33	21
66	6,4	261	186	65	14	9,4		20
65		258	189	64		9,5	32	
64	6,5	256	192	63	13	9,6		19
63	6,6	254	195	62		9,7		18
62		251	198	61	12	9,8	31	17
61	6,7	249	200	60		9,9		
60		247	203	59	11	10,0	30	16
59	6,8	244	206	58		10,1		15
58	6,9	242	209	57	10	10,2	29	14
57		240	212	56		10,3		
56	7,0	237	215	55	9	10,4		13
55	7,1	235	218	54		10,5	28	12
54		233	221	53	8	10,6		11
53	7,2	231	224	52		10,7	27	10
52		228	227	51	7	10,8		
51	7,3	226	230	50		10,9	26	9

BOYS - 19 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 1000 M (1000 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	UGINANIE RAK W ZWISIE (pull-up)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	liczba	s	liczba	cm
50	7,4	224	233	49	6	11,0		8
49	7,5	221	235	48		11,1	25	7
48		219	238	47	5	11,2		6
47	7,6	217	241	46		11,3	24	
46	7,7	214	244		4	11,4		5
45		212	247	45		11,5	23	4
44	7,8	210	250	44	3	11,6		3
43	7,9	207	253	43		11,7		
42		205	256	42		11,8	22	2
41	8,0	203	259	41	2	11,9		
40		200	262	40		12,0	21	1
39	8,1	198	265	39		12,1		0
38	8,2	196	268	38	1	12,2	20	
37		193	271	37		12,3		- 1
36	8,3	191	273			12,4		- 2
35	8,4	189	276	36		12,5	19	- 3
34		186	279	35		12,6		- 4
33	8,5	184	282	34		12,7	18	
32		182	285	33		12,8		- 5
31	8,6	179	288	32		12,9	17	- 6
30	8,7	177	291	31		13,0		- 7
29		175	294	30		13,1	16	
28	8,8	172	297			13,2		- 8
27	8,9	170	300	29		13,3	15	- 9
26		168	304	28		13,4		- 10
25	9,0	165	308	27		13,5	14	- 11
24		163	311	26		13,6		- 12
23	9,1	161	315	25		13,7		- 13
22	9,2	158	318	24		13,8	13	
21		156	322			13,9		- 14
20	9,3	154	326	23		14,0		- 15
19		152	329	22		14,1	12	
18	9,4	150	332	21		14,2		- 16
17	9,5		336			14,3		- 17
16		145	339	20		14,4	11	- 18
15	9,6		342			14,5		- 19
14	9,7	140	345			14,6		- 20
13			348	19		14,7		- 21
12	9,8	135	351			14,8	10	
11	9,9		355			14,9		- 22
10		130	358			15,0		- 23
9	10,0		361	18		15,1		- 24
8	10,1	125	364			15,2		
7			367			15,3	9	- 25
6	10,2		370			15,4		- 26
5	10,3	120	373			15,5		- 27
4			377	17		15,6		
3	10,4		379			15,7		- 28
2	10,5	115	383			15,8		- 29
1			386			15,9	8	

DZIEWCZĘTA – 7 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,6	197		31				
99			108				37	
98		196						23
97								
96	6,7	195		30				
95			109			9,6		
94		194						
93	6,8			29			36	
92		193	110					22
91				28				
90	6,9	192	111			9,7		
89		191		27				
88	7,0	190	112				35	
87		189	113	26				21
86	7,1	188	114			9,8		
85		187	115	25				
84	7,2	186	116				34	
83		185	117	24		9,9		20
82	7,3	184	118					
81		183	119	23		10,0	33	
80	7,4	182	120		60	10,1		19
79	7,5	180	122	22	55	10,3	32	
78	7,6	178	124		50	10,4		18
77	7,7	176	126	21	46	10,6	31	
76	7,9	174	128		41	10,7		17
75	8,0	172	130		39	10,9	30	
74	8,1	170	132	20	37	11,0		16
73	8,2	168	134		35	11,1	29	
72	8,3	166	136	19	34	11,3		15
71	8,4	164	138		32	11,4	28	
70	8,5	162	140	18	31	11,6		14
69	8,7	160	143		30	11,7	27	13
68	8,8	158	147		28	11,9		
67	8,9	156	150	17	27	12,0	26	12
66	9,0	154	154		26	12,1		
65	9,1	152	157	16	25	12,3	25	11
64	9,2	150	160		23	12,4	24	
63	9,3	148	164	15	22	12,6		10
62	9,4	146	167		21	12,7	23	9
61	9,6	144	171	14	20	12,9		
60	9,7	142	174		19	13,0	22	8
59	9,8	140	178		18	13,2		7
58	9,9	138	181	13	17	13,3	21	
57	10,0	136	185		16	13,4		6
56	10,1	134	188	12	15	13,6	20	
55	10,2	132	192		14	13,7		5
54	10,3	130	195	11	13	13,9	19	
53	10,5	128	199		12	14,0		4
52	10,6	126	202	10	11	14,2	18	3
51	10,7	124	206		10	14,3		

GIRLS – 7 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
50	10,8	122	209	9	9	14,4	17	2
49	10,9	120	212		8	14,6		
48	11,0	118	216	8	7	14,7	16	1
47	11,1	116	219		6	14,9		0
46	11,3	114	223	7	5	15,0	15	- 1
45	11,4	112	226		4	15,2		
44	11,5	110	230		3	15,3	14	- 2
43	11,6	109	233	6	2	15,5		
42	11,7	107	237			15,6	13	- 3
41	11,9	105	240	5	1	15,7		- 4
40	12,0	103	244			15,9	12	
39	12,1	101	247	4		16,0		- 5
38	12,2	99	251			16,2	11	- 6
37	12,3	97	254			16,3		
36	12,4	95	258	3		16,5	10	- 7
35	12,5	93	261			16,6		- 8
34	12,6	91	265	2		16,7	9	
33	12,7	89	268			16,9		- 9
32	12,8	87	271			17,0	8	- 10
31	12,9	86	275	1		17,2		
30	13,1	84	278			17,3	7	- 11
29	13,2	82	282			17,5		
28	13,3	80	285			17,6	6	- 12
27	13,4	78	289			17,8		
26	13,5	76	292			17,9	5	- 13
25	13,6	74	296			18,0		
24	13,7	72	299			18,2	4	- 14
23	13,9	70	303			18,3		
22	14,0	68	306			18,5	3	
21	14,1	66	310			18,6		- 15
20	14,2	64	313			18,8	2	
19	14,3	62	316			19,0		
18	14,4	60	319			19,1	1	- 16
17		58	322			19,2		
16	14,5	56	325			19,3		- 17
15		55	328			19,4		
14	14,6	54	331			19,5		- 18
13		53	334			19,6		
12	14,7	52	337			19,7		- 19
11		51	340			19,8		
10	14,8		343			19,9		- 20
9		50	346			20,0		
8	14,9		349			20,1		
7		49	352			20,2		- 21
6			355			20,3		
5	15,0		358			20,4		
4			361			20,5		- 22
3		48	364			20,6		
2			367			20,7		
1	15,1		370			20,8		- 23

DZIEWCZĘTA – 8 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
100	6,5	214		34		9,5		26
99		213						
98		212					38	
97		211		33				
96	6,6	210	107					
95		209						
94		208		32		9,6		25
93	6,7	207						
92		206	108	31			37	
91		205						
90	6,8	204		30				
89		203	109			9,7		24
88		202		29				
87	6,9	201	110				36	
86		200	111	28				
85		199	112			9,8		23
84	7,0	197	113	27				
83		195	114				35	
82	7,1	193	115	26		9,9		22
81		191	116					
80	7,2	189	117	25	60	10,0	34	21
79	7,3	187	119		54	10,1		
78	7,4	185	121	24	51	10,2	33	20
77	7,5	183	123		48	10,3		19
76	7,6	181	125	23	45	10,4	32	
75	7,7	179	127		43	10,6		18
74	7,8	177	129	22	41	10,7	31	17
73	8,0	175	131		39	10,9		
72	8,1	173	133	21	38	11,0	30	16
71	8,2	171	135		37	11,2	29	15
70	8,3	169	138	20	35	11,3		
69	8,4	167	141		34	11,4	28	14
68	8,5	164	145	19	33	11,6		13
67	8,6	162	148		31	11,7	27	
66	8,7	160	151	18	30	11,9		12
65	8,9	158	155		29	12,0	26	11
64	9,0	156	158	17	28	12,2		
63	9,1	154	161		26	12,3	25	10
62	9,2	152	164	16	24	12,5	24	
61	9,3	150	168		23	12,6		9
60	9,4	148	171	15	22	12,7	23	8
59	9,5	146	174		21	12,9		
58	9,7	144	178	14	20	13,0	22	7
57	9,8	142	181		19	13,2		6
56	9,9	139	184	13	18	13,3	21	
55	10,0	137	188		17	13,5		5
54	10,1	135	191	12	15	13,6	20	
53	10,2	133	194		14	13,8		4
52	10,3	131	198	11	13	13,9	19	
51	10,5	129	201		12	14,1		3

GIRLS – 8 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
50	10,6	126	205	10	11	14,2	18	2
49	10,7	125	208		10	14,3		
48	10,8	123	212	9	9	14,5	17	1
47	10,9	121	215		8	14,6		0
46	11,0	119	218	8	7	14,8	16	- 1
45	11,1	117	221		6	14,9		
44	11,3	114	225		5	15,1	15	- 2
43	11,4	112	228	7	4	15,2		
42	11,5	110	231		3	15,4	14	- 3
41	11,6	108	235	6	2	15,5		- 4
40	11,7	106	238			15,7	13	
39	11,8	104	241		1	15,8		- 5
38	11,9	102	245	5		15,9	12	- 6
37	12,1	100	248			16,1	11	
36	12,2	98	251	4		16,2		- 7
35	12,3	97	255			16,4	10	- 8
34	12,4	95	258	3		16,5		
33	12,5	93	261			16,7	9	- 9
32	12,6	91	265			16,8		- 10
31	12,7	90	268	2		17,0	8	
30	12,9	88	271			17,1		- 11
29	13,0	86	274	1		17,2	7	
28	13,1	84	278			17,4		- 12
27	13,2	83	281			17,5	6	
26	13,3	81	284			17,7	5	
25	13,4	79	288			17,8		- 13
24	13,5	77	291			18,0	4	
23	13,6	76	294			18,1		
22	13,8	74	298			18,3	3	- 14
21	13,9	72	301			18,4		
20	14,0	71	304			18,5	2	
19	14,1	69	307			18,7		- 15
18	14,2	67	310			18,9	1	
17		65	313			19,1		- 16
16	14,3	63	316			19,2		
15		61	319			19,3		- 17
14	14,4	59	322			19,4		
13		57	325			19,5		- 18
12	14,5	56	328			19,6		
11		55	331			19,7		- 19
10	14,6	54	334			19,8		
9			337			19,9		- 20
8	14,7	53	340			20,0		
7			343			20,1		
6		52	346			20,2		- 21
5	14,8		349			20,3		
4			352			20,4		
3		51	355			20,5		- 22
2			358			20,6		
1	14,9		361			20,7		

DZIEWCZĘTA – 9 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		220				9,3		27
99	6,5	219	103					
98		218		34			39	
97		217						
96		216						
95	6,6	215		33				
94		214	104			9,4		26
93		213		32				
92		212					38	
91	6,7	211		31				
90		210	105					
89		209		30		9,5		25
88		208						
87	6,8	207	106	29			37	
86		206						
85		205	107	28		9,6		24
84	6,9	203	108					
83		201	109	27			36	
82	7,0	199	110			9,7		23
81		197	111	26				
80	7,1	195	112		60	9,8	35	22
79	7,2	193	114		54	9,9		
78	7,3	191	116	25	51	10,0	34	21
77	7,4	189	118		48	10,2		20
76	7,5	187	120	24	45	10,3	33	
75	7,6	185	122		43	10,4		19
74	7,7	183	124	23	41	10,6	32	18
73	7,8	181	126		39	10,7		
72	7,9	179	128	22	38	10,9	31	17
71	8,0	177	130		37	11,0		16
70	8,1	175	133	21	35	11,1	30	
69	8,2	173	137		34	11,3	29	15
68	8,3	171	140		33	11,4		14
67	8,4	169	143	20	31	11,5	28	
66	8,5	166	147		30	11,7		13
65	8,6	164	150	19	29	11,8	27	12
64	8,7	162	153		28	12,0		
63	8,8	160	157	18	26	12,1	26	11
62	8,9	158	160		24	12,2		10
61	9,1	156	163		23	12,4	25	
60	9,2	154	167	17	22	12,5		9
59	9,3	152	170		21	12,7	24	8
58	9,4	150	174	16	20	12,8	23	
57	9,5	147	177		19	13,0		7
56	9,6	145	180	15	18	13,1	22	6
55	9,7	143	184		17	13,2		
54	9,8	141	187	14	15	13,3	21	5
53	9,9	139	190		14	13,5		4
52	10,1	137	194	13	13	13,6	20	
51	10,2	135	197		12	13,8		3

GIRLS – 9 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
50	10,3	133	200	12	11	13,9	19	2
49	10,4	131	204		10	14,0		1
48	10,5	128	207	11	9	14,2	18	
47	10,6	126	211		7	14,3		0
46	10,7	124	214	10	6	14,4	17	- 1
45	10,8	122	217		5	14,6		
44	10,9	120	221	9	4	14,7	16	- 2
43	11,0	118	224		3	14,9		
42	11,1	116	227	8	2	15,0	15	- 3
41	11,3	114	231		1	15,1		- 4
40	11,4	112	234	7		15,3	14	
39	11,5	109	237			15,4		- 5
38	11,6	107	241			15,5	13	- 6
37	11,7	105	244	6		15,7	12	
36	11,8	103	247			15,8		- 7
35	11,9	101	251	5		16,0	11	- 8
34	12,0	99	254			16,1		
33	12,1	97	258	4		16,2	10	- 9
32	12,2	95	261			16,4		- 10
31	12,3	94	264	3		16,5	9	
30	12,5	93	268			16,7		- 11
29	12,6	91	271			16,8	8	
28	12,7	90	275	2		16,9		
27	12,8	88	278			17,1	7	- 12
26	12,9	86	281			17,2	6	
25	13,0	85	285	1		17,3		
24	13,1	84	288			17,5	5	- 13
23	13,2	82	291			17,6		
22	13,3	80	295			17,8	4	
21	13,5	79	298			17,9		- 14
20	13,6	77	301			18,0	3	
19	13,7	75	304			18,2		- 15
18	13,8	73	307			18,4	2	
17		71	310			18,5		- 16
16	13,9	69	313			18,6	1	
15		67	316			18,7		- 17
14	14,0	65	319			18,9		
13		64	322			19,0		- 18
12	14,1	63	325			19,1		
11		62	328			19,2		- 19
10	14,2	61	331			19,3		
9		60	334			19,4		- 20
8	14,3	59	337			19,5		
7			340			19,6		
6		58	343			19,7		- 21
5	14,4		345			19,8		
4		57	347			19,9		
3			349			20,0		- 22
2		56	351			20,1		
1	14,5		353			20,2		

DZIEWCZETA – 10 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
100		227		39		9,0		
99		226						
98		225		38				26
97		224					40	
96	6,3	223	101	37				
95		222						
94		221		36		9,1		
93		220						
92		219		35				25
91	6,4	218	102				39	
90		217		34				
89		216				9,2		
88		215		33				
87	6,5	213	103					24
86		211		32			38	
85		209				9,3		
84	6,6	207	104	31				
83		205						23
82	6,7	203	105	30		9,4	37	
81		201	106					
80	6,8	199	107	29	60	9,5		22
79	6,9	197	109		54	9,7	36	
78	7,0	195	111	28	51	9,8		21
77	7,1	193	113		48	9,9	35	
76	7,2	191	115	27	45	10,1		20
75	7,3	189	117		43	10,2	34	19
74	7,4	187	119	26	41	10,3		
73	7,6	185	121		39	10,5	33	18
72	7,7	183	123	25	38	10,6		
71	7,8	181	125		37	10,7	32	17
70	7,9	179	128	24	35	10,9	31	16
69	8,0	177	131		34	11,0		
68	8,1	175	134	23	33	11,1	30	15
67	8,2	173	137		31	11,3		14
66	8,3	171	140	22	30	11,4	29	
65	8,4	169	148		29	11,6		13
64	8,5	167	151	21	28	11,7	28	12
63	8,6	165	155		26	11,8		
62	8,7	163	158	20	24	12,0	27	11
61	8,8	161	161		23	12,1	26	10
60	8,9	159	164	19	22	12,2		
59	9,0	157	168		21	12,4	25	9
58	9,1	155	171	18	20	12,5		8
57	9,2	153	174		19	12,6	24	
56	9,3	151	177	17	18	12,8	23	7
55	9,4	149	181		17	13,0		6
54	9,5	147	184	16	15	13,1	22	
53	9,6	145	187		14	13,2		5
52	9,7	143	191	15	13	13,3	21	4
51	9,8	141	194		12	13,5		

GIRLS - 10 YEARS OLD - BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	9,9	139	197	14	11	13,6	20	3
49	10,1	136	200		10	13,7		2
48	10,2	134	204	13	9	13,9	19	
47	10,3	132	207		8	14,0		1
46	10,4	130	210	12	7	14,1	18	0
45	10,5	128	213		6	14,3	17	
44	10,6	125	217	11	5	14,4		- 1
43	10,7	123	220		4	14,5	16	- 2
42	10,8	121	223	10	3	14,7	15	
41	10,9	119	227		2	14,8		- 3
40	11,0	116	230	9		15,0	14	- 4
39	11,1	114	233		1	15,1	13	
38	11,2	112	237	8		15,2		- 5
37	11,3	110	240			15,4	12	- 6
36	11,4	107	243	7		15,5		
35	11,5	105	246			15,6	11	- 7
34	11,6	103	250	6		15,8		- 8
33	11,7	101	253			15,9	10	
32	11,9	98	256	5		16,0	9	- 9
31	12,0	96	259			16,2		- 10
30	12,1	94	263	4		16,3	8	
29	12,2	92	266			16,5		- 11
28	12,3	89	269	3		16,6	7	
27	12,4	88	273			16,7	6	- 12
26	12,5	87	276	2		16,9		
25	12,6	86	279			17,0	5	
24	12,7	85	282	1		17,1		- 13
23	12,8	84	285			17,3	4	
22	12,9	83	289			17,4		
21	13,0	82	292			17,5	3	- 14
20	13,1	81	295			17,7		
19	13,2	80	298			17,9	2	
18	13,3	79	301			18,0		- 15
17		78	304			18,1		
16	13,4	77	307			18,2	1	- 16
15		76	310			18,3		
14	13,5	75	313			18,4		- 17
13		74	316			18,5		
12	13,6	73	319			18,6		- 18
11		72	322			18,7		
10	13,7	71	325			18,8		- 19
9		70	328			18,9		
8	13,8	69	331			19,0		- 20
7		68	334			19,1		
6		67	337			19,2		
5	13,9	66	339			19,3		- 21
4		65	341			19,4		
3		64	343			19,5		
2		63	345			19,6		- 22
1	14,0	62	347			19,7		

DZIEWCZETA – 11 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		234				8,9		
99		233		42				
98		232	99				40	
97		231		41				27
96	6,1	230						
95		229		40				
94		228				9,0		
93		227		39				
92		226	100				39	
91	6,2	225		38				26
90		224						
89		223		37		9,1		
88		222						
87	6,3	220	101	36			38	
86		218						25
85		216		35		9,2		
84	6,4	214	102					
83		212		34			37	
82	6,5	210	103			9,3		24
81		208	104	33				
80	6,6	206	105		60	9,4	36	
79	6,7	204	107	32	54	9,5		23
78	6,8	202	109		52	9,7	35	
77	6,9	200	111	31	50	9,8		22
76	7,0	198	113		48	9,9	34	
75	7,1	196	115	30	46	10,1		21
74	7,2	194	117		44	10,2	33	20
73	7,3	192	119	29	42	10,3		
72	7,4	190	122	28	41	10,5	32	19
71	7,5	188	125		40	10,6		18
70	7,6	186	128	27	39	10,7	31	17
69	7,7	184	131		38	10,9		16
68	7,8	182	134	26	37	11,0	30	
67	7,9	180	138		36	11,1		15
66	8,0	178	141	25	35	11,3	29	14
65	8,1	176	144		34	11,4		
64	8,2	174	147	24	33	11,5	28	13
63	8,3	172	151		32	11,6		12
62	8,4	170	154	23	31	11,8	27	
61	8,5	168	157			11,9	26	11
60	8,6	166	160	22	30	12,0		10
59	8,7	164	164	21	29	12,2	25	
58	8,8	162	167		28	12,3		9
57	8,9	160	170	20	27	12,4	24	8
56	9,0	158	173		26	12,6		
55	9,1	156	177	19	25	12,7	23	7
54	9,2	154	180		24	12,8		6
53	9,3	152	183	18	23	13,0	22	
52	9,4	150	187		22	13,1		5
51	9,5	148	190	17	21	13,2	21	

GIRLS – 11 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 600 M (600 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	9,6	145	193		20	13,3		4
49	9,7	143	196	16	19	13,5	20	3
48	9,8	141	200		18	13,6		
47	9,9	139	203	15	17	13,7	19	2
46	10,0	137	206			13,9		1
45	10,1	134	209	14	16	14,0	18	0
44	10,2	132	213			14,1		- 1
43	10,3	130	216	13	15	14,3	17	- 2
42	10,4	127	219			14,4		
41	10,5	125	222	12	14	14,5	16	- 3
40	10,6	123	226	11		14,7		- 4
39	10,7	121	229		13	14,8	15	
38	10,9	118	232	10		14,9		- 5
37	11,0	116	235		12	15,0	14	- 6
36	11,1	114	239	9		15,2		
35	11,2	112	242		11	15,3	13	- 7
34	11,3	109	245	8		15,4		- 8
33	11,4	107	248		10	15,6	12	
32	11,5	105	252	7		15,7	11	- 9
31	11,6	103	255		9	15,8		
30	11,7	100	258	6		16,0	10	- 10
29	11,8	98	261		8	16,1		
28	11,9	96	265	5		16,2	9	- 11
27	12,0	93	268		7	16,4		
26	12,1	91	271	4		16,5	8	- 12
25	12,2	89	275		6	16,6		
24	12,3	87	278	3		16,8	7	
23	12,4	86	281		5	16,9		- 13
22	12,5	85	284	2		17,0	6	
21	12,6	84	288		4	17,1		
20	12,7	83	291	1		17,2	5	- 14
19	12,8	82	294		3	17,4		
18	12,9	81	297			17,6		- 15
17		80	300		2	17,7	4	
16	13,0	79	303			17,8		- 16
15		78	306		1	17,9		
14	13,1	77	309			18,0		- 17
13		76	312			18,1	3	
12	13,2	75	315			18,2		- 18
11		74	318			18,3		
10	13,3	73	321			18,4		- 19
9		72	324			18,5		
8	13,4	71	327			18,6	2	- 20
7		70	330			18,7		
6		69	333			18,8		
5	13,5	68	336			18,9		- 21
4		67	338			19,0		
3		66	340			19,1		
2		65	342			19,2	1	- 22
1	13,6	64	344			19,3		

DZIEWCZETA – 12 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		240	135			8,8		30
99		239		45			40	
98		238						
97	6,1	237	136	44				
96		236						
95		235	137	43				
94		234	138			8,9		29
93		233	139	42			39	
92	6,2	232	140					
91		231	141	41				
90		230	142					
89		229	143	40		9,0		28
88	6,3	228	144				38	
87		226	145	39				
86		224	146					
85	6,4	222	147	38		9,1		27
84		220	148				37	
83	6,5	218	149	37				
82		216	150			9,2		26
81	6,6	214	152	36			36	
80	6,7	212	153		60	9,3		25
79		210	154	35	54	9,4		
78	6,8	208	156		52	9,6	35	24
77	6,9	206	158	34	50	9,7		23
76		204	160		48	9,8	34	
75	7,0	202	162	33	46	9,9		22
74	7,1	200	164		44	10,1	33	21
73	7,2	198	166	32	42	10,2		
72	7,3	196	168		41	10,3		20
71	7,4	194	170	31	40	10,4	32	19
70	7,5	192	172		39	10,6		
69	7,6	190	174	30	38	10,7	31	18
68	7,7	188	177		37	10,8		17
67		186	181	29	36	11,0	30	
66	7,8	184	185		35	11,1		16
65	7,9	182	188	28	34	11,2	29	15
64	8,0	180	192	27	33	11,3		
63	8,1	178	196		32	11,4	28	14
62	8,2	176	199	26	31	11,6		13
61	8,3	174	203			11,7	27	
60	8,4	172	207	25	30	11,8		12
59	8,5	170	210	24	29	12,0	26	11
58	8,6	168	214		28	12,1		
57	8,7	166	218	23	27	12,2	25	10
56		164	221		26	12,3		9
55	8,8	162	225	22	25	12,4	24	
54	8,9	160	229	21	24	12,6		8
53	9,0	158	232		23	12,7	23	7
52	9,1	156	236	20	22	12,8		
51	9,2	154	240		21	12,9	22	6

GIRLS – 12 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	9,3	152	243	19	20	13,0		5
49	9,4	150	247		19	13,2	21	4
48	9,5	148	250	18	18	13,3		
47	9,6	145	254		17	13,4	20	3
46	9,7	143	258	17		13,6		2
45	9,8	141	261		16	13,7	19	1
44		138	265	16		13,8		0
43	9,9	136	269		15	13,9	18	- 1
42	10,0	134	272	15		14,1		
41	10,1	132	276		14	14,2	17	- 2
40	10,2	129	280	14		14,3		- 3
39	10,3	127	283		13	14,4	16	
38	10,4	125	287	13		14,6		- 4
37	10,5	123	291		12	14,7	15	- 5
36	10,6	120	294	12		14,8		
35	10,7	118	298		11	14,9	14	- 6
34	10,8	116	302	11		15,1		- 7
33		113	305		10	15,2	13	
32	10,9	111	309	10		15,3		- 8
31	11,0	109	312		9	15,4	12	
30	11,1	107	316	9		15,6		- 9
29	11,2	104	320	8	8	15,7	11	
28	11,3	102	323			15,8		- 10
27	11,4	100	327	7	7	15,9	10	
26	11,5	99	331	6		16,1		- 11
25	11,6	98	334		6	16,2	9	
24	11,7	97	338	5		16,3		- 12
23	11,8	96	342		5	16,4	8	
22		95	345	4		16,6		- 13
21	11,9	94	349		4	16,7	7	
20	12,0	93	353			16,8		- 14
19	12,1	92	357	3	3	16,9	6	
18	12,2	91	360			17,0		- 15
17		90	363		2	17,1	5	
16	12,3	89	366			17,2		- 16
15		88	369	2	1	17,3	4	
14	12,4	87	372			17,4		- 17
13		86	375			17,5	3	
12	12,5	85	378			17,6		- 18
11		84	381			17,7	2	
10	12,6	83	384	1		17,8		- 19
9		82	387			17,9	1	
8	12,7	81	390			18,0		- 20
7		80	393			18,1		
6		79	396			18,2		
5	12,8	78	399			18,3		- 21
4		77	402			18,4		
3		76	405			18,5		
2		75	407			18,6		- 22
1	12,9	74	409			18,7		

DZIEWCZETA – 13 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		246	135					
99		245		48		8,7		
98		244						30
97		243	136	47			40	
96	6,0	242						
95		241	137	46				
94		240	138			8,8		
93		239	139	45				
92		238	140				39	29
91	6,1	237	141	44				
90		236	142					
89		235	143	43		8,9		
88		234	144					
87	6,2	232	145	42			38	28
86		230	146					
85		228	147	41		9,0		
84	6,3	226	148					
83		224	149	40			37	27
82	6,4	222	150			9,1		
81		220	152	39				
80	6,5	218	153		60	9,2	36	26
79	6,6	216	154	38	54	9,3		
78	6,7	214	156		52	9,4	35	25
77		212	158	37	50	9,6		
76	6,8	210	160		48	9,7	34	24
75	6,9	208	162	36	46	9,8		23
74	7,0	206	164		44	9,9	33	
73	7,1	204	166	35	42	10,1		22
72	7,2	202	168		41	10,2	32	21
71	7,3	200	170	34	40	10,3		
70		198	172		39	10,4	31	20
69	7,4	196	174	33	38	10,5		19
68	7,5	194	177	32	37	10,7		
67	7,6	192	181		36	10,8	30	18
66	7,7	190	184	31	35	10,9		17
65	7,8	188	188		34	11,0	29	
64	7,9	186	192	30	33	11,1		16
63		184	196	29	32	11,3	28	15
62	8,0	182	199		31	11,4		
61	8,1	180	203	28		11,5	27	14
60	8,2	178	207		30	11,6		13
59	8,3	176	210	27	29	11,8	26	
58	8,4	174	214		28	11,9		12
57	8,5	172	218	26	27	12,0	25	11
56		170	222		26	12,1		
55	8,6	168	225	25	25	12,3	24	10
54	8,7	166	229	24	24	12,4		9
53	8,8	164	233		23	12,5	23	
52	8,9	162	236	23	22	12,6		8
51	9,0	160	240	22	21	12,7	22	7

GIRLS – 13 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	9,1	158	243		20	12,9		6
49	9,2	155	247	21	19	13,0	21	5
48	9,3	153	251	20	18	13,1		
47		151	255		17	13,2	20	4
46	9,4	149	259	19		13,3		3
45	9,5	147	262	18	16	13,5	19	2
44	9,6	144	266			13,6		1
43	9,7	142	270	17	15	13,7	18	0
42	9,8	140	273			13,8		
41	9,9	138	277	16	14	14,0	17	- 1
40		136	281			14,1		- 2
39	10,0	133	284	15	13	14,2	16	
38	10,1	131	288	14		14,3		- 3
37	10,2	129	292		12	14,4	15	- 4
36	10,3	127	296	13		14,6		
35	10,4	125	299		11	14,7	14	- 5
34	10,5	122	303	12		14,8		- 6
33		120	307		10	14,9	13	
32	10,6	118	310	11		15,1		- 7
31	10,7	116	314	10	9	15,2	12	
30	10,8	113	318			15,3		- 8
29	10,9	111	321	9	8	15,4	11	
28	11,0	109	325			15,5		- 9
27	11,1	107	329	8	7	15,7	10	
26		106	333			15,8		- 10
25	11,2	105	336	7	6	15,9	9	
24	11,3	104	340			16,0		- 11
23	11,4	103	344	6	5	16,1	8	
22	11,5	102	347			16,3		- 12
21	11,6	101	350	5	4	16,4	7	
20	11,7	100	354			16,5		- 13
19	11,8	99	357		3	16,6	6	
18		98	360	4		16,7		- 14
17	11,9	97	363		2	16,8		
16		96	366			16,9	5	- 15
15	12,0	95	369		1	17,0		
14		94	372	3		17,1		- 16
13	12,1	93	375			17,2		
12		92	378			17,3	4	- 17
11	12,2	91	381			17,4		
10		90	384			17,5		- 18
9	12,3	89	387	2		17,6		
8		88	390			17,7		- 19
7		87	393			17,8		
6	12,4	86	396			17,9	3	
5		85	399			18,0		- 20
4		84	402			18,1		
3		83	405	1		18,2		
2	12,5	82	407			18,3		- 21
1		81	409			18,4		

DZIEWCZETA – 14 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁAŻ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		249	135	50				
99		248						
98		247		49			40	31
97		246	136			8,5		
96		245		48				
95	6,0	244	137					
94		243	138	47				
93		242	139					
92		241	140	46		8,6	39	30
91		240	141					
90	6,1	239	142	45				
89		238	143					
88		237	144	44		8,7		
87		235	145				38	29
86	6,2	233	146	43				
85		231	147			8,8		
84		229	148	42				
83	6,3	227	149			8,9	37	28
82		225	150	41		9,0		
81	6,4	223	152			9,1		
80	6,5	221	153	40	60	9,2	36	27
79	6,6	219	154		54	9,3		
78		217	156	39	52	9,4	35	26
77	6,7	215	158		50	9,5		
76	6,8	213	160	38	48	9,6	34	25
75	6,9	211	162		46	9,7		
74	7,0	209	164	37	44	9,8	33	24
73		207	166		42	9,9		23
72	7,1	205	168	36	41	10,0	32	
71	7,2	203	170		40	10,1		22
70	7,3	201	172	35	39	10,3	31	21
69	7,4	199	174		38	10,4		
68	7,5	197	176	34	37	10,5	30	20
67		195	178		36	10,6		19
66	7,6	193	182	33	35	10,7	29	
65	7,7	191	186		34	10,8		18
64	7,8	189	190	32	33	11,0	28	17
63	7,9	187	194		32	11,1		
62	8,0	185	198	31	31	11,2	27	16
61		183	202	30		11,3		15
60	8,1	181	206		30	11,4	26	
59	8,2	179	210	29	29	11,5		14
58	8,3	177	213	28	28	11,7		13
57		175	217		27	11,8	25	
56	8,4	173	221	27	26	11,9		12
55	8,5	171	225		25	12,0	24	11
54	8,6	169	229	26	24	12,1		
53		167	232		23	12,4	23	10
52	8,7	165	236	25	22	12,5		9
51	8,8	163	240		21	12,6	22	

GIRLS – 14 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁUŻY Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,9	161	243	24	20	12,7		8
49	9,0	159	247	23	19	12,8	21	7
48	9,1	157	251		18	13,0		
47	9,2	155	255	22	17	13,1	20	6
46	9,3	153	259			13,2		5
45		150	263	21	16	13,3	19	4
44	9,4	148	266			13,4		3
43	9,5	146	270	20	15	13,5	18	2
42	9,6	144	274			13,7		
41	9,7	142	278	19	14	13,8	17	1
40		139	281			13,9		0
39	9,8	137	285	18	13	14,0	16	
38	9,9	135	289			14,1		- 1
37	10,0	133	293	17	12	14,2	15	- 2
36	10,1	131	296	16		14,3		
35		129	300		11	14,5	14	- 3
34	10,2	126	304	15		14,6		- 4
33	10,3	124	308		10	14,7	13	
32	10,4	122	311	14		14,8		- 5
31	10,5	120	315		9	14,9	12	
30	10,6	118	319	13		15,0		- 6
29		115	323		8	15,1		
28	10,7	113	327	12		15,3	11	- 7
27	10,8	111	330	11	7	15,4		
26	10,9	110	334			15,5	10	- 8
25	11,0	109	338	10	6	15,6		
24		108	342	9		15,7	9	- 9
23	11,1	107	345		5	15,8		
22	11,2	106	348	8		16,0	8	- 10
21	11,3	105	351		4	16,1		
20	11,4	104	354	7		16,2	7	- 11
19		103	357		3	16,3		
18	11,5	102	360			16,4	6	- 12
17		101	363	6	2	16,5		
16	11,6	100	366			16,6	5	- 13
15		99	369		1	16,7		
14	11,7	98	372			16,8	4	- 14
13		97	375	5		16,9		
12	11,8	96	378			17,0	3	- 15
11		95	381			17,1		
10	11,9	94	384			17,2	2	- 16
9		93	387			17,3		
8	12,0	92	389	4		17,4	1	- 17
7		91	391			17,5		
6	12,1	90	393			17,6		- 18
5		89	395			17,7		
4		88	397			17,8		
3	12,2	87	399			17,9		- 19
2		86	400	3		18,0		
1		85	401			18,1		

DZIEWCZĘTA – 15 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
100		253	133	52				
99		252					40	
98		251		51		8,4		
97		250	134					
96	6,0	249		50				32
95		248	135					
94		247	136	49				
93		246	137			8,5	39	
92		245	138	48				
91	6,1	244	139					
90		243	140	47				31
89		242	141			8,6		
88		241	142	46			38	
87	6,2	239	143					
86		237	144	45		8,7		
85		235	145			8,8		30
84	6,3	233	146	44		8,9	37	
83		231	147			9,0		
82	6,4	229	148	43		9,1		
81	6,5	227	150			9,2	36	29
80		225	151	42	60	9,3		
79	6,6	223	152		57	9,4	35	
78	6,7	221	154	41	54	9,5		28
77	6,8	219	156		52	9,6	34	
76		217	158	40	50	9,7		27
75	6,9	215	160		49	9,8	33	
74	7,0	213	162	39	48	9,9		26
73	7,1	211	164		47	10,0	32	25
72		209	166	38	46	10,1		24
71	7,2	207	168	37	45	10,2	31	
70	7,3	205	170		44	10,4		23
69	7,4	203	173	36	43	10,5	30	22
68	7,5	201	176		42	10,6		21
67		199	180	35	41	10,7		
66	7,6	197	183		40	10,8	29	20
65	7,7	195	187	34	39	10,9		19
64	7,8	193	191		38	11,0	28	18
63		191	194	33		11,1		
62	7,9	189	198		37	11,3	27	17
61	8,0	187	201	32	36	11,4		16
60	8,1	185	205		35	11,5	26	15
59		183	209	31	34	11,6		
58	8,2	181	212	30	33	11,7		14
57	8,3	179	216		32	11,8	25	13
56	8,4	177	219	29	31	11,9		
55	8,5	175	223	28		12,1	24	12
54		173	227		30	12,2		11
53	8,6	171	230	27	29	12,3	23	
52	8,7	169	234		28	12,4		10
51	8,8	167	237	26	27	12,5	22	9

GIRLS – 15 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50		165	241	25	26	12,6		8
49	8,9	163	245		25	12,7	21	7
48	9,0	161	248	24	24	12,9		
47	9,1	158	252		23	13,0	20	6
46	9,2	156	255	23	22	13,1		5
45		154	259		21	13,2	19	4
44	9,3	152	263	22	20	13,3		3
43	9,4	150	266	21		13,4	18	2
42	9,5	148	270		19	13,5		
41	9,6	146	273	20		13,7		1
40		143	277		18	13,8	17	0
39	9,7	141	281	19		13,9		
38	9,8	139	284		17	14,0	16	- 1
37	9,9	137	288	18		14,1		- 2
36	10,0	135	291	17	16	14,2	15	
35		133	295			14,3		- 3
34	10,1	131	299	16	15	14,4	14	- 4
33	10,2	128	302			14,6		
32		126	306	15	14	14,7		- 5
31	10,3	124	310			14,8	13	
30	10,4	122	313	14	13	14,9		- 6
29	10,5	120	317	13		15,0	12	
28		118	320		12	15,1		- 7
27	10,6	116	324	12		15,2	11	
26	10,7	115	328		11	15,4		- 8
25	10,8	114	331	11		15,5	10	
24	10,9	113	335		10	15,6		- 9
23		112	338	10		15,7		
22	11,0	111	342		9	15,8	9	- 10
21	11,1	110	346	9		15,9		
20	11,2	109	349		8	16,1	8	- 11
19	11,3	108	352	8		16,2		
18		107	355		7	16,3	7	- 12
17	11,4	106	358			16,4		
16		105	361	7	6	16,5		- 13
15	11,5	104	364			16,6	6	
14		103	367		5	16,7		- 14
13	11,6	102	370			16,8		
12		101	373	6	4	16,9		- 15
11	11,7	100	376			17,0	5	
10		99	379		3	17,1		- 16
9	11,8	98	382			17,2		
8		97	385		2			- 17
7		96	388			17,3		
6	11,9	95	391	5	1		4	
5		94	393			17,4		- 18
4		93	395					
3		92	397			17,5		
2	12,0	91	399					
1		90	401			17,6		- 19

DZIEWCZETA – 16 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		255	132					
99		254		53		8,4		
98		253					40	
97		252	133	52				
96	6,0	251						33
95		250	134	51				
94		249	135			8,5		
93		248	136	50				
92		247	137				39	
91	6,1	246	138	49				
90		245	139			8,6		32
89		244	140	48				
88		243	141					
87	6,2	241	142	47		8,7	38	
86		239	143					
85		237	144	46		8,8		31
84	6,3	235	145			8,9		
83		233	146	45		9,0	37	
82	6,4	231	147			9,1		
81	6,5	229	149	44		9,2		30
80		227	150		60	9,3	36	
79	6,6	225	151	43	57	9,4		
78	6,7	223	153		54	9,5	35	29
77	6,8	221	155	42	52	9,6		
76		219	157		50	9,7	34	28
75	6,9	217	159	41	49	9,8		
74	7,0	215	161		48	9,9	33	27
73	7,1	213	163	40	47	10,0		26
72		211	165		46	10,1	32	
71	7,2	209	167	39	45	10,2		25
70	7,3	207	170		44	10,3	31	24
69	7,4	205	173	38	43	10,5		
68		203	177		42	10,6	30	23
67	7,5	201	180	37	41	10,7		22
66	7,6	199	184	36	40	10,8	29	
65	7,7	197	187		39	10,9		21
64		195	191	35	38	11,0	28	20
63	7,8	193	194	34		11,1		19
62	7,9	191	198		37	11,2	27	
61	8,0	189	201	33	36	11,3		18
60		187	205	32	35	11,5		17
59	8,1	185	208		34	11,6	26	16
58	8,2	183	212	31	33	11,7		15
57	8,3	181	215		32	11,8	25	14
56		179	219	30	31	11,9		
55	8,4	177	222	29		12,0	24	13
54	8,5	175	226		30	12,1		12
53	8,6	173	229	28	29	12,2	23	
52		171	233		28	12,4		11
51	8,7	169	236	27	27	12,5	22	10

GIRLS – 16 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,8	167	239		26	12,6		9
49	8,9	165	243	26	25	12,7	21	8
48	9,0	163	247		24	12,8		
47		161	250	25	23	12,9	20	7
46	9,1	158	253		22	13,0		6
45	9,2	156	257	24	21	13,1	19	5
44	9,3	154	261	23	20	13,3		4
43		152	264			13,4	18	3
42	9,4	150	267	22	19	13,5		
41	9,5	148	271	21		13,6		2
40	9,6	145	274		18	13,7	17	1
39		143	278	20		13,8		
38	9,7	141	281	19	17	13,9	16	0
37	9,8	139	285			14,0		- 1
36	9,9	137	288	18	16	14,1	15	
35		135	292			14,3		- 2
34	10,0	132	295	17	15	14,4	14	- 3
33	10,1	130	299			14,5		
32	10,2	128	302	16	14	14,6	13	- 4
31		126	306			14,7		
30	10,3	124	309	15	13	14,8		- 5
29	10,4	122	313			14,9	12	
28	10,5	120	316	14	12	15,0		- 6
27		118	320			15,2	11	
26	10,6	117	323	13	11	15,3		- 7
25	10,7	116	327			15,4	10	
24	10,8	115	330	12	10	15,5		- 8
23		114	334			15,6	9	
22	10,9	113	337	11	9	15,7		- 9
21	11,0	112	341			15,8	8	
20	11,1	111	344	10	8	15,9		- 10
19		110	347			16,0	7	
18	11,2	109	350		7	16,1		- 11
17		108	353	9		16,2		
16	11,3	107	356		6	16,3	6	- 12
15		106	359			16,4		
14	11,4	105	362		5	16,5		- 13
13		104	365	8		16,6		
12	11,5	103	368		4	16,7	5	- 14
11		102	371			16,8		
10	11,6	101	374		3	16,9		- 15
9		100	377			17,0		
8	11,7	99	380	7	2			- 16
7		98	383			17,1	4	
6		97	386					
5	11,8	96	388		1	17,2		- 17
4		95	390					
3		94	392			17,3		
2	11,9	93	394	6				- 18
1		92	396			17,4	3	

DZIEWCZETA – 17 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
100		258	132			8,4	40	
99		257						
98		256		53				
97		255	133					
96		254						33
95	6,0	253	134			8,5		
94		252	135	52			39	
93		251	136					
92		250	137					
91		249	138	51		8,6		
90	6,1	248	139					32
89		247	140	50			38	
88		245	141			8,7		
87		243	142	49				
86	6,2	241	143					
85		239	144	48		8,8	37	31
84		237	145					
83	6,3	235	146	47		8,9		
82		233	147			9,0	36	
81	6,4	231	149	46		9,1		30
80	6,5	229	150		60	9,2	35	
79	6,6	227	151	45	57	9,3		
78	6,7	225	153		54	9,4	34	29
77	6,8	223	155	44	52	9,5		
76	6,9	221	157	43	50	9,6	33	28
75	7,0	219	159		49	9,7		
74	7,1	217	161	42	48	9,8	32	27
73	7,2	215	163	41	47	9,9		26
72		213	165		46	10,0	31	
71	7,3	211	167	40	45	10,1		25
70	7,4	209	170	39	44	10,3	30	24
69		207	173		43	10,4		
68	7,5	205	177	38	42	10,5	29	23
67	7,6	203	181	37	41	10,6		22
66	7,7	201	185		40	10,7	28	
65		199	189	36	39	10,8		21
64	7,8	197	192	35	38	10,9	27	20
63	7,9	195	195			11,1		
62	8,0	193	199	34	37	11,2	26	19
61	8,1	191	202	33	36	11,3		18
60		189	206		35	11,4	25	
59	8,2	187	209	32	34	11,5		17
58	8,3	185	212		33	11,6	24	16
57	8,4	183	216	31	32	11,7		
56		181	219		31	11,9		15
55	8,5	179	223	30		12,0	23	14
54		177	226	29	30	12,1		13
53	8,6	175	229		29	12,2	22	
52		173	233	28	28	12,3		12
51	8,7	171	236		27	12,4	21	11

GIRLS – 17 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,8	169	239	27	26	12,5		10
49	8,9	166	243		25	12,7	20	9
48	9,0	163	246	26	24	12,8		
47		161	250		23	12,9	19	8
46	9,1	158	253	25	22	13,0		7
45	9,2	155	257	24	21	13,1	18	6
44	9,3	152	260		20	13,2		5
43		150	263	23		13,3	17	4
42	9,4	148	267	22	19	13,5		
41	9,5	146	270			13,6		3
40	9,6	144	274	21	18	13,7	16	2
39		142	277			13,8		
38	9,7	140	281	20	17	13,9	15	1
37	9,8	138	284			14,0		0
36	9,9	135	287	19	16	14,1	14	
35		133	291	18		14,3		- 1
34	10,0	131	294		15	14,4	13	- 2
33	10,1	129	298	17		14,5		
32	10,2	127	301	16	14	14,6	12	- 3
31		125	304			14,7		
30	10,3	123	308	15	13	14,8	11	- 4
29	10,4	122	311			14,9		
28	10,5	121	315	14	12	15,0	10	- 5
27		120	318	13		15,2		
26	10,6	119	321		11	15,3		- 6
25	10,7	118	325	12		15,4	9	
24	10,8	117	328		10	15,5		- 7
23		116	332	11		15,6		
22	10,9	115	335		9	15,7	8	- 8
21	11,0	114	338	10		15,8		
20	11,1	113	342		8	16,0		- 9
19		112	345	9		16,1		
18	11,2	111	348		7	16,2	7	- 10
17		110	351			16,3		
16	11,3	109	354	8	6	16,4		- 11
15		108	357			16,5		
14	11,4	107	360		5	16,6		- 12
13		106	363			16,7	6	
12	11,5	105	366	7	4	16,8		- 13
11		104	369			16,9		
10	11,6	103	372		3	17,0		- 14
9		102	375			17,1		
8	11,7	101	378		2		5	- 15
7		100	381	6		17,2		
6		99	384		1			
5	11,8	98	386			17,3		- 16
4		97	388					
3		96	390			17,4	4	
2	11,9	95	392					- 17
1		94	394	5		17,5		

DZIEWCZETA – 18 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	KG	s	s	liczba	cm
100		260	132				40	
99						8,3		
98		259		53				
97		258	133					
96		257						33
95	6,0	256	134					
94		255	135	52		8,4	39	
93		254	136					
92		253	137					
91		252	138	51				
90	6,1	251	139			8,5		32
89		250	140	50			38	
88		248	141					
87		246	142	49		8,6		
86	6,2	244	143					
85		242	144	48		8,7	37	31
84		240	145			8,8		
83	6,3	238	146	47		8,9		
82		236	147			9,0	36	
81	6,4	234	149	46		9,1		30
80	6,5	232	150		60	9,2	35	
79	6,6	230	151	45	57	9,3		
78	6,7	228	153		54	9,4	34	29
77		226	155	44	52	9,5		
76	6,8	224	157	43	50	9,6	33	28
75	6,9	222	159		49	9,7		
74	7,0	220	161	42	48	9,8	32	27
73	7,1	218	163		47	9,9		26
72		216	165	41	46	10,0	31	
71	7,2	214	167	40	45	10,1		25
70	7,3	211	170		44	10,3	30	24
69	7,4	209	173	39	43	10,4		
68		207	176		42	10,5	29	23
67	7,5	205	179	38	41	10,6		22
66	7,6	203	182	37	40	10,7	28	
65		201	185		39	10,8		21
64	7,7	199	188	36	38	10,9		20
63	7,8	197	192			11,1	27	
62		195	195	35	37	11,2		19
61	7,9	193	199	34	36	11,3		18
60	8,0	191	202		35	11,4	26	
59	8,1	189	206	33	34	11,5		17
58		187	209	32	33	11,6	25	16
57	8,2	185	213		32	11,7		
56	8,3	183	216	31	31	11,9	24	15
55	8,4	181	220			12,0		14
54		179	223	30	30	12,1	23	
53	8,5	177	227	29	29	12,2		13
52	8,6	175	230		28	12,3	22	12
51	8,7	173	234	28	27	12,4		

GIRLS – 18 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DŁ Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50		170	237	27	26	12,5	21	11
49	8,8	168	241		25	12,6		10
48	8,9	166	244	26	24	12,8	20	
47	9,0	164	247	25	23	12,9		9
46		162	251		22	13,0	19	8
45	9,1	160	255	24	21	13,1		7
44	9,2	158	259	23	20	13,2		6
43	9,3	156	262			13,3	18	5
42		154	265	22	19	13,5		
41	9,4	152	269	21		13,6	17	4
40	9,5	150	272		18	13,7		3
39	9,6	148	275	20		13,8		
38		146	279	19	17	13,9	16	2
37	9,7	144	282			14,0		1
36	9,8	142	286	18	16	14,1	15	
35	9,9	140	289	17		14,3		0
34		138	293		15	14,4	14	- 1
33	10,0	136	296	16		14,5		
32	10,1	134	300	15	14	14,6		- 2
31	10,2	132	303			14,7	13	
30		130	307	14	13	14,8		- 3
29	10,3	128	310			14,9	12	
28	10,4	125	314	13	12	15,0		- 4
27	10,5	123	317			15,2	11	
26		121	321	12	11	15,3		- 5
25	10,6	120	324			15,4		
24	10,7	119	328		10	15,5	10	- 6
23	10,8	118	331	11		15,6		
22		117	335		9	15,7	9	- 7
21	10,9	116	338			15,8		
20	11,0	115	342	10	8	15,9	8	- 8
19		114	345			16,0		
18	11,1	113	349		7	16,1		- 9
17		112	352	9		16,2	7	
16	11,2	111	355		6	16,3		- 10
15		110	358			16,4		
14	11,3	109	361		5	16,5		- 11
13		108	364	8		16,6	6	
12	11,4	107	367		4	16,7		- 12
11		106	370			16,8		
10	11,5	105	372		3	16,9		- 13
9		104	374			17,0		
8	11,6	103	376	7	2		5	- 14
7		102	378			17,1		
6		101	380		1			
5	11,7	100	382			17,2		- 15
4		99	384					
3		98	386			17,3		
2		97	388	6			4	- 16
1	11,8	96	390					

DZIEWCZETA – 19 LAT – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		258	132			8,3	40	
99		257						
98		256		53				
97		255	133			8,4		
96		254						33
95	6,0	253	134					
94		252	135	52		8,5	39	
93		251	136					
92		250	137					
91		249	138	51		8,6		
90	6,1	248	139					32
89		247	140	50			38	
88		245	141			8,7		
87		243	142	49				
86	6,2	241	143					
85		239	144	48		8,8	37	31
84		237	145					
83	6,3	235	146	47		8,9		
82		233	147			9,0	36	
81	6,4	231	149	46		9,1		30
80	6,5	229	150		60	9,2	35	
79	6,6	227	151	45	56	9,3		
78		225	153		53	9,4	34	29
77	6,7	223	155	44	51	9,5		
76	6,8	221	157	43	49	9,6	33	28
75	6,9	219	159		48	9,7		
74	7,0	217	161	42	47	9,8	32	27
73		215	163		46	9,9		
72	7,1	213	165	41	45	10,0	31	26
71	7,2	211	167	40	44	10,1		25
70	7,3	209	170		43	10,3	30	24
69		207	173	39	42	10,4		
68	7,4	205	177		41	10,5	29	23
67	7,5	203	180	38	40	10,6		22
66	7,6	201	183	37	39	10,7	28	
65		199	187		38	10,9		21
64	7,7	197	190	36	37	11,0		20
63	7,8	195	194		36	11,1	27	
62	7,9	193	197	35	35	11,2		19
61		191	201		34	11,3	26	18
60	8,0	189	204	34	33	11,5		
59	8,1	187	208	33	32	11,6	25	17
58	8,2	185	211		31	11,7		16
57		183	215	32	30	11,8		
56	8,3	181	218		29	11,9	24	15
55	8,4	179	222	31		12,1		14
54	8,5	177	225	30	28	12,2	23	13
53		175	229		27	12,3		
52	8,6	173	232	29	26	12,4	22	12
51	8,7	171	236	28	25	12,5		11

GIRLS – 19 YEARS OLD – BODY HEIGHT AGE

PUNKTACJA (scores)	BIEG NA 50 M (50 m dash)	SKOK W DAL Z MIEJSCA (standing broad jump)	BIEG NA 800 M (800 m run)	SILA DŁONI (hand grip)	ZWIS NA UGIĘTYCH REKACH (bent arm hang)	BIEG 4 X 10 M (shuttle run)	SIADY Z LEŻENIA (sit ups)	SKŁON TUŁOWIA (bend trunk)
pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
50	8,8	169	239		24	12,7	21	10
49	8,9	167	243	27	23	12,8		9
48		165	246	26	22	12,9	20	
47	9,0	163	250		21	13,0		8
46	9,1	161	253	25	20	13,1	19	7
45	9,2	159	257		19	13,3		6
44		157	260	24		13,4	18	5
43	9,3	155	264		18	13,5		4
42	9,4	153	267	23		13,6		
41	9,5	151	271		17	13,8	17	3
40		149	274	22		13,9		2
39	9,6	146	278		16	14,0	16	
38	9,7	144	281	21		14,1		1
37	9,8	142	285		15	14,2	15	0
36	9,9	140	288	20		14,3		
35		138	292		14	14,4		- 1
34	10,0	136	295	19		14,5	14	- 2
33	10,1	134	298	18	13	14,6		
32		132	302			14,7	13	- 3
31	10,2	130	305	17	12	14,8		
30	10,3	128	309	16		14,9	12	- 4
29	10,4	126	312		11	15,0		
28	10,5	124	316	15		15,1		- 5
27		122	319	14	10	15,2	11	
26	10,6	120	323			15,3		- 6
25	10,7	119	326	13	9	15,4	10	
24	10,8	117	330			15,5		- 7
23		116	333	12	8	15,6	9	
22	10,9	115	337			15,7		- 8
21		114	340	11	7	15,8		
20	11,0	113	344			15,9	8	- 9
19		112	347	10	6	16,0		
18	11,1	111	350			16,1	7	- 10
17		110	353		5	16,2		
16	11,2	109	356	9		16,3		- 11
15		108	359		4	16,4	6	
14	11,3	107	362			16,5		- 12
13		106	364		3	16,6		
12	11,4	105	366	8		16,7		- 13
11		104	368		2	16,8	5	
10	11,5	103	370					- 14
9		102	372		1	16,9		
8	11,6	101	374					- 15
7		100	376	7		17,0		
6		99	378				4	
5	11,7	98	380			17,1		- 16
4		97	382					
3		96	384			17,2		
2		95	386					- 17
1	11,8	94	388	6		17,3		

**KRYTERIA POMIARU
WYDOLNOŚCI ORGANIZMU
TESTEM COOPERA**

***CRITERIA FOR MEASURING
AEROBIC CAPACITY
BY THE COOPER TEST***

Badania finansowane przez KBN PBZ 002 – 15

*The study was supported by KBN
research project No. PBZ 002 – 15*

WSTĘP

Niżej przedstawiono tabele wydolności fizycznej organizmu mierzonej testem Coopera - 12 minutowym biegiem wytrzymałościowym. Prezentowane w nich zakresy odniesienia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 - 19 lat. Z wielu różnych testów wytrzymałościowych wybraliśmy niniejszy z kilku powodów. Jest to pośrednia metoda określania tlenowych możliwości wysiłkowych organizmu świadczących o wydolności fizycznej. W wielu badaniach fizjologicznych wskazano na istotną korelację pomiędzy efektem biegu w czasie 12. min a wydolnością tlenową organizmu. Wyznaczono równania regresji pozwalające szacować poziom maksymalnego poboru tlenu na podstawie wyniku biegu w czasie 12 min (Cooper 1978, Jeannotat 1980). Jednocześnie jest to próba już upowszechniona w systemie edukacji szkolnej i dość łatwa do przeprowadzenia. Jest również popularna w wielu innych krajach i daje możliwość porównywania poziomu wydolności fizycznej młodzieży polskiej do młodzieży innych krajów.

Opracowane zakresy odniesienia zostały wyliczone z wyników prób przeprowadzonych w 1999 roku przez Zakład Teorii Wychowania Fizycznego AWF w Warszawie. Zbadano dzieci i młodzież w wieku od 7-19 lat w liczbie ponad 73 tysięcy, wybranych losowo ze wszystkich nowych województw.

INTRODUCTION

Below, we present tables for the aerobic capacity as measured by the Cooper test – a 12-minute endurance run. The reference ranges presented therein are meant for children age 7 – 19. We chose this endurance test from the many available for several reasons. This is an indirect method for determining the aerobic capacity of the body. Many physiological studies have found a significant correlation between the results of the 12-minute run and the working capacity of the body. Regression equations have also been calculated which make it possible to estimate the level of maximal oxygen intake as the result of running for 12 minutes (Cooper 1978, Jeannotat 1980). Moreover, the Cooper test is generally used in the Polish education system and is fairly easy to conduct, and it is also popular in many other countries, thereby enabling a comparison between the aerobic capacity of Polish children and that of children in other countries.

The reference ranges were drawn up on the basis of tests conducted in 1999 by the Academy of Physical Education in Warsaw. Over 73 000 children 7 – 19 years of age randomly selected from throughout the country took part in the study.

KORZYSTANIE Z TABEL

HOW TO USE THE TABLES

Przedstawiono poniżej dwie tabele dla dziewcząt i chłopców kwalifikowanych wg wieku kalendarzowego i dwie wg wieku skorygowanego na wysokość ciała. Z tych drugich tabel powinny korzystać osoby, których wysokość ciała znacznie odbiega od wysokości ciała ich rówieśników. Dla nich należy obliczyć poprawkę na wiek wg instrukcji opisanej na stronach 74-77. Każda z tabel podzielona jest na pięć zakresów odniesienia i na kategorie wiekowe. Po zanotowaniu zmierzonego wyniku z dokładnością do 10 metrów należy najpierw wybrać tabelę zgodną z płcią badanego. Następnie odszukać w niej właściwy przedział wiekowy, a w nim odnaleźć ten zakres odniesienia, w którym mieści się wynik uzyskany przez ćwiczącego.

Jeśli wynik badanego mieści się np. w średnim zakresie odniesienia oznacza to, że jego wydolność fizyczna jest na prawidłowym poziomie (uzyskiwanym przez 34% populacji). Powyżej zakresu średniego są to bardzo dobre i wybitne wyniki. Natomiast wyniki poniżej zakresu średniego są sygnałem, że poziom wydolności fizycznej tego ćwiczącego jest niewystarczający do optymalnego funkcjonowania w codziennym życiu - nie tylko szkolnym. Należy więc położyć większy nacisk na kształtowanie wydolności dziecka zarówno w szkole jak i poza nią.

Two tables are presented below for girls and boys categorised according to chronological age, and two tables are presented according to body height age. Children whose height differs significantly from that of their peers should use the second set of tables. For them, the age adjustment should be calculated according to the model described on pages 74-77. Each of the tables is divided into five ranges and age categories. After noting the distance covered to the nearest 10 metres, first choose the table matching the child's sex, then look for the appropriate age bracket, and then find the range in which the child's distance fits.

If the distance covered by the child fits, for example, within the category labelled "medium range of reference", that means that the child's aerobic capacity is at an adequate level (shared by 34% of the population). Distances above the medium range are high or excellent. Distances below the medium range are a sign that the child's level of aerobic capacity is insufficient for optimal functioning in everyday - not only school - life.

Zaleca się aby niniejsze tabele były wykorzystywane przede wszystkim w celach diagnostycznych, jako informacja dla uczniów, rodziców i nauczycieli, a nie jako podstawa do wystawiania ocen z wychowania fizycznego.

We recommend that the tables here be used mainly for diagnostic purposes, as information for pupils, parents and teachers – not as the basis for grading pupils in physical education classes.



7-19
lat



7-19
lat

PRZEPROWADZENIE TESTU CARRYING OUT THE TEST

Test Coopera polega na biegu ciągłym w czasie 12 minut i mierzony jest liczbą przebiegniętych w tym czasie metrów. Zalecamy przeprowadzenie tej próby na okólnej bieżni lekkoatletycznej po uprzednim sprawdzeniu długości jej okrążenia. Jeśli nie ma takiej, należy wyznaczyć na równym terenie zamkniętą trasę z wyraźnie wytyczonymi 50 metrowymi odcinkami. Do pomiaru czasu niezbędny jest stoper. Uczniowie biorący udział w teście powinni być wcześniej przygotowani do tego rodzaju wysiłku. Można dopuścić do udziału jedynie osoby zdrowe i w pełni dysponowane. Przed rozpoczęciem próby zaleca się przeprowadzenie rozgrzewki. W próbie może uczestniczyć równocześnie kilkanaście osób. Na sygnał startują one z jednej linii startowej do biegu, podczas którego prowadzący próbę podaje co minutę czas, jaki został do zakończenia biegu (np. „jeszcze 11 minut”, „jeszcze 10 minut” itd.), a jego pomocnicy (np.: starsi uczniowie) liczą i notują okrążenia pokonane przez poszczególnych biegaczy. Po upływie 12 minut prowadzą-

The Cooper's test encompasses a continuous run within 12 minutes and is measured by the number of meters run during that time. We recommend to carry out that test on a circular running track after prior checking its length. In case such a track is not available, a closed track should be marked out on an even ground with clear 50-meter stretches. A stop-watch is needed to measure the time. Pupils who are to participate in the test should be prepared in advance for such a kind of effort. Only healthy and fully fit persons may be admitted for taking part in it. A warm-up is recommended before starting the test. Several persons may participate in the test at the same time. At a signal they start running from one starting line during which the person carrying out the test announces the time every minute until the finish of the run (e.g. "11 minutes remained", "10 minutes remained", etc.), while his assistants (e.g. elder pupils) count and put down the laps accomplished by individual runners. After 12 minutes, the person carrying out

cy próbę daje sygnał do jej zakończenia. Wtedy wszyscy biegący zatrzymują się w miejscu i czekają aż pomocnicy zanotują osiągnięty przez nich rezultat. Próbę wykonuje się jeden raz. Liczba przebiegniętych metrów stanowi wynik testu. W młodszych klasach grupy uczniów jednocześnie biegących powinny być odpowiednio mniejsze.

the test gives the finish signal. At that point runners stop where they were and wait for the assistants to put down their results. The test is done one time. The number of meters run constitutes the test result. In school grades of younger children the groups of pupils doing the run at the same time should be adequately smaller.

PIŚMIENNICTWO

REFERENCES

- Cooper K. H. [1978]: *The Aerobics Way*. Corgi Books, London.
- Jeannotat Y. [1980]: *Du test de Cooper a la VO₂ max*. Jeun. e. Sport 5.
- Pilicz S. [1997]: *Pomiar ogólnej sprawności fizycznej*. Studia i Monografie AWF Warszawa.
- Pilicz S., Przewęda R., Trześniowski R. [1993]: *Skale punktowe do oceny sprawności fizycznej polskiej młodzieży*. Studia i Monografie AWF Warszawa.
- Stupnicki R., Milde K., Przewęda R. [2001]: *Constructing growth reference curves*. Papers of Anthropology, 10, s. 268-279, Tartu University.
- Przewęda R., Dobosz J. [2003]: *Kondycja fizyczna polskiej młodzieży*. Studia i Monografie AWF Warszawa nr 98.

**KRYTERIA wg
wieku kalendarzowego**

**CRITERIA according
to chronological age**

**TEST COOPERA – CHŁOPCY – WIEK KALENDARZOWY
12-MINUTE RUN COOPER TEST – BOYS – CHRONOLOGICAL AGE**

Wiek Age	Poziom (Level)				
	niski	poniżej średniego	średni	powyżej średniego	wysoki
	<i>low</i>	<i>moderately low</i>	<i>medium</i>	<i>high</i>	<i>excellent</i>
7,5	< 1040	1050 - 1410	1420 - 1800	1810 - 2180	2190 >
8,5	< 1120	1130 - 1530	1540 - 1940	1950 - 2340	2350 >
9,5	< 1260	1270 - 1660	1670 - 2060	2070 - 2450	2460 >
10,5	< 1380	1390 - 1780	1790 - 2190	2200 - 2600	2610 >
11,5	< 1470	1480 - 1870	1880 - 2280	2290 - 2680	2690 >
12,5	< 1540	1550 - 1950	1960 - 2370	2380 - 2780	2790 >
13,5	< 1610	1620 - 2030	2040 - 2460	2470 - 2880	2890 >
14,5	< 1660	1670 - 2110	2120 - 2580	2590 - 3040	3050 >
15,5	< 1770	1780 - 2190	2200 - 2620	2630 - 3050	3060 >
16,5	< 1790	1800 - 2210	2220 - 2640	2650 - 3060	3070 >
17,5	< 1840	1850 - 2250	2260 - 2670	2680 - 3070	3080 >
18,5- 19,5	< 1910	1920 - 2290	2300 - 2690	2700 - 3080	3090 >

**TEST COOPERA – DZIEWCZĘTA – WIEK KALENDARZOWY
12-MINUTE RUN COOPER TEST – GIRLS – CHRONOLOGICAL AGE**

Wiek Age	Poziom (Level)				
	niski	poniżej średniego	średni	powyżej średniego	wysoki
	<i>low</i>	<i>moderately low</i>	<i>medium</i>	<i>high</i>	<i>excellent</i>
7,5	< 980	990 - 1310	1320 - 1660	1670 - 2000	2010 >
8,5	< 1040	1050 - 1390	1400 - 1760	1770 - 2110	2120 >
9,5	< 1150	1160 - 1490	1500 - 1850	1860 - 2190	2200 >
10,5	< 1260	1270 - 1610	1620 - 1970	1980 - 2320	2330 >
11,5	< 1320	1330 - 1660	1670 - 2020	2030 - 2360	2370 >
12,5	< 1410	1420 - 1740	1750 - 2090	2100 - 2420	2430 >
13,5- 15,5	< 1410	1420 - 1750	1760 - 2100	2110 - 2430	2440 >
16,5- 19,5	< 1400	1410 - 1730	1740 - 2060	2070 - 2390	2400 >

**KRYTERIA wg
wieku wysokości ciała**

**CRITERIA according
to body height age**

**TEST COOPERA – CHŁOPCY – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA
12-MINUTE RUN COOPER TEST – BOYS – BODY HEIGHT AGE**

Wiek Age	Poziom (Level)				
	niski	poniżej średniego	średni	powyżej średniego	wysoki
	<i>low</i>	<i>moderately low</i>	<i>medium</i>	<i>high</i>	<i>excellent</i>
7,5	< 1100	1110 - 1510	1520 - 1930	1940 - 2350	2360 >
8,5	< 1180	1190 - 1590	1600 - 2020	2030 - 2430	2440 >
9,5	< 1260	1270 - 1680	1690 - 2110	2120 - 2540	2550 >
10,5	< 1340	1350 - 1770	1780 - 2210	2220 - 2640	2650 >
11,5	< 1410	1420 - 1850	1860 - 2300	2310 - 2730	2740 >
12,5	< 1480	1490 - 1910	1920 - 2350	2360 - 2780	2790 >
13,5	< 1530	1540 - 1970	1980 - 2420	2430 - 2860	2870 >
14,5	< 1600	1610 - 2040	2050 - 2500	2510 - 2940	2950 >
15,5	< 1680	1690 - 2130	2140 - 2590	2600 - 3030	3040 >
16,5	< 1760	1770 - 2190	2200 - 2630	2640 - 3070	3080 >
17,5	< 1830	1840 - 2240	2250 - 2660	2670 - 3070	3080 >
18,5	< 1830	1840 - 2240	2250 - 2670	2680 - 3080	3090 >
19,5	< 1890	1900 - 2280	2290 - 2680	2690 - 3080	3090 >

**TEST COOPERA – DZIEWCZĘTA – WIEK WYSOKOŚCI CIAŁA
12-MINUTE RUN COOPER TEST – GIRLS – BODY HEIGHT AGE**

Wiek Age	Poziom (Level)				
	niski	poniżej średniego	średni	powyżej średniego	wysoki
	<i>low</i>	<i>moderately low</i>	<i>medium</i>	<i>high</i>	<i>excellent</i>
7,5	< 980	990 - 1310	1320 - 1660	1670 - 2000	2010 >
8,5	< 1040	1050 - 1390	1400 - 1760	1770 - 2110	2120 >
9,5	< 1150	1160 - 1490	1500 - 1850	1860 - 2190	2200 >
10,5	< 1260	1270 - 1610	1620 - 1970	1980 - 2320	2330 >
11,5	< 1320	1330 - 1660	1670 - 2020	2030 - 2360	2370 >
12,5	< 1410	1420 - 1740	1750 - 2090	2100 - 2420	2430 >
13,5	< 1400	1410 - 1750	1760 - 2110	2120 - 2460	2470 >
14,5	< 1410	1420 - 1750	1760 - 2090	2100 - 2430	2440 >
15,5	< 1420	1430 - 1740	1750 - 2080	2090 - 2400	2410 >
16,5	< 1390	1400 - 1720	1730 - 2060	2070 - 2390	2400 >
17,5	< 1430	1440 - 1750	1760 - 2070	2080 - 2390	2400 >
18,5	< 1390	1400 - 1720	1730 - 2060	2070 - 2380	2390 >
19,5	< 1350	1360 - 1690	1700 - 2030	2040 - 2370	2380 >