**TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ – J. NOSZCZAKA**

**Dziewczęta LO**

|  |  |
| --- | --- |
| Punkty | Poziom sprawności |
| 241 i więcej punktów | wysoki |
| **160 - 240 punktów** | **średni** |
| 179 i mniej punktów | niski |

**Chłopcy LO**

|  |  |
| --- | --- |
| Punkty | Poziom sprawności |
| 300 i więcej punktów | wysoki |
| **220 - 299 punktów** | **średni** |
| 219 i mniej punktów | niski |

**Dziewczęta GIM**

|  |  |
| --- | --- |
| Punkty | Poziom sprawności |
| 201 i więcej punktów | wysoki |
| **130 - 200 punktów** | **średni** |
| 129 i mniej punktów | niski |

**Chłopcy GIM**

|  |  |
| --- | --- |
| Punkty | Poziom sprawności |
| 231 i więcej punktów | wysoki |
| **170 - 230 punktów** | **średni** |
| 169 i mniej punktów | niski |

**Tabela punktacji dla kobiet i mężczyzn**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PKT | bieg na 30 m | Rzut piłka lekarską 2 kg | Pięcioskok | rzut piłka ręczną | bieg wahadłowy na 300 m | PKT |
| 80 | 3,70 | 30,00 | 13,50 | 43,00 | 58,00 | 80 |
| 79 | 3,72 | 29,80 | 13,45 | 42,80 | 58,20 | 79 |
| 78 | 3,74 | 29,60 | 13,40 | 42,60 | 58,40 | 78 |
| 77 | 3,76 | 29,40 | 13,35 | 42,40 | 58,60 | 77 |
| 76 | 3,78 | 29,20 | 13,30 | 42,20 | 58,80 | 76 |
| 75 | 3,80 | 29,00 | 13,25 | 42,00 | 59,00 | 75 |
| 74 | 3,82 | 28,80 | 13,20 | 41,80 | 59,20 | 74 |
| 73 | 3,84 | 28,60 | 13,15 | 41,60 | 59,40 | 73 |
| 72 | 3,86 | 28,40 | 13,10 | 41,40 | 59,60 | 72 |
| 71 | 3,88 | 28,20 | 13,05 | 41,20 | 59,80 | 71 |
| 70 | 3,90 | 28,00 | 13,00 | 41,00 | 60,00 | 70 |
| 69 | 3,92 | 27,80 | 12,95 | 40,80 | 60,20 | 69 |
| 68 | 3,94 | 27,60 | 12,90 | 40,60 | 60,40 | 68 |
| 67 | 3,96 | 27,40 | 12,85 | 40,40 | 60,60 | 67 |
| 66 | 3,98 | 27,20 | 12,80 | 40,20 | 60,80 | 66 |
| 65 | 4,00 | 27,00 | 12,75 | 40,00 | 61,00 | 65 |
| 64 | 4,02 | 26,80 | 12,70 | 39,80 | 61,20 | 64 |
| 63 | 4,04 | 26,60 | 12,65 | 39,60 | 61,40 | 63 |
| 62 | 4,06 | 26,40 | 12,60 | 39,40 | 61,60 | 62 |
| 61 | 4,08 | 26,20 | 12,55 | 39,20 | 61,80 | 61 |
| 60 | 4,10 | 26,00 | 12,50 | 39,00 | 62,00 | 60 |
| 59 | 4,12 | 25,80 | 12,45 | 38,80 | 62,20 | 59 |
| 58 | 4,14 | 25,60 | 12,40 | 38,60 | 62,40 | 58 |
| 57 | 4,16 | 25,40 | 12,35 | 38,40 | 62,60 | 57 |
| 56 | 4,18 | 25,20 | 12,30 | 38,20 | 62,80 | 56 |
| 55 | 4,20 | 25,00 | 12,25 | 38,00 | 63,00 | 55 |
| 54 | 4,22 | 24,80 | 12,20 | 37,80 | 63,40 | 54 |
| 53 | 4,24 | 24,60 | 12,15 | 37,60 | 63,80 | 53 |
| 52 | 4,26 | 24,40 | 12,10 | 37,40 | 64,20 | 52 |
| 51 | 4,28 | 24,20 | 12,05 | 37,20 | 64,60 | 51 |
| 50 | 4,30 | 24,00 | 12,00 | 37,00 | 65,00 | 50 |
| 49 | 4,32 | 23,80 | 11,95 | 36,80 | 65,40 | 49 |
| 48 | 4,34 | 23,60 | 11,90 | 36,60 | 65,80 | 48 |
| 47 | 4,36 | 23,40 | 11,85 | 36,40 | 66,20 | 47 |
| 46 | 4,38 | 23,20 | 11,80 | 36,20 | 66,60 | 46 |
| 45 | 4,40 | 23,00 | 11,75 | 36,00 | 67,00 | 45 |
| 44 | 4,42 | 22,80 | 11,70 | 35,80 | 67,40 | 44 |
| 43 | 4,44 | 22,60 | 11,65 | 35,60 | 67,80 | 43 |
| 42 | 4,46 | 22,40 | 11,60 | 35,40 | 68,20 | 42 |
| 41 | 4,48 | 22,20 | 11,55 | 35,20 | 68,60 | 41 |
| 40 | 4,50 | 22,00 | 11,50 | 35,00 | 69,00 | 40 |
| 39 | 4,52 | 21,80 | 11,40 | 34,80 | 69,40 | 39 |
| 38 | 4,54 | 21,60 | 11,30 | 34,60 | 69,80 | 38 |
| 37 | 4,56 | 21,40 | 11,20 | 34,40 | 70,20 | 37 |
| 36 | 4,58 | 21,20 | 11,10 | 34,20 | 70,60 | 36 |
| 35 | 4,60 | 21,00 | 11,00 | 34,00 | 71,00 | 35 |
| 34 | 4,64 | 20,80 | 10,90 | 33,80 | 71,40 | 34 |
| 33 | 4,68 | 20,60 | 10,80 | 33,60 | 71,80 | 33 |
| 32 | 4,72 | 20,40 | 10,70 | 33,40 | 72,20 | 32 |
| 31 | 4,76 | 20,20 | 10,60 | 33,20 | 72,60 | 31 |
| 30 | 4,80 | 20,00 | 10,50 | 33,00 | 73,00 | 30 |
| 29 | 4,84 | 19,80 | 10,40 | 32,50 | 73,50 | 29 |
| 28 | 4,88 | 19,60 | 10,30 | 32,00 | 74,00 | 28 |
| 27 | 4,92 | 19,40 | 10,20 | 31,50 | 74,50 | 27 |
| 26 | 4,96 | 19,20 | 10,10 | 31,00 | 75,00 | 26 |
| 25 | 5,00 | 19,00 | 10,00 | 30,50 | 75,50 | 25 |
| 24 | 5,04 | 18,80 | 9,90 | 30,00 | 76,00 | 24 |
| 23 | 5,08 | 18,60 | 9,80 | 29,50 | 76,50 | 23 |
| 22 | 5,12 | 18,40 | 9,70 | 29,00 | 77,00 | 22 |
| 21 | 5,16 | 18,20 | 9,60 | 28,50 | 77,50 | 21 |
| 20 | 5,20 | 18,00 | 9,50 | 28,00 | 78,00 | 20 |
| 19 | 5,25 | 17,80 | 9,40 | 27,50 | 78,50 | 19 |
| 18 | 5,30 | 17,60 | 9,30 | 27,00 | 79,00 | 18 |
| 17 | 5,35 | 17,40 | 9,20 | 26,50 | 79,50 | 17 |
| 16 | 5,40 | 17,20 | 9,00 | 26,00 | 80,00 | 16 |
| 15 | 5,45 | 17,00 | 8,80 | 25,50 | 80,50 | 15 |
| 14 | 5,50 | 16,50 | 8,60 | 25,00 | 81,00 | 14 |
| 13 | 5,60 | 16,00 | 8,40 | 24,50 | 82,00 | 13 |
| 12 | 5,70 | 15,50 | 8,20 | 24,00 | 83,00 | 12 |
| 11 | 5,80 | 15,00 | 8,00 | 23,00 | 84,00 | 11 |
| 10 | 5,90 | 14,50 | 7,80 | 22,00 | 85,00 | 10 |