

PUNKTACJA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY PIERWSZEJ SPORTOWEJ na rok szkolny
2026/2027

Próba I		Próba II		Próba III		Próba IV		Próba V	
szybkość		skoczność		siła obręczy barkowej		koordynacja		bieg 300 m	
czas w sekundach	punkty	odległość w cm	punkty	czas w sekundach	punkty	czas w sekundach	punkty	czas	punkty
12,4 <	20	160 >	20	60 >	12	17,0 <	20	1:03 <	20
12,5-12,9	19	159-155	19	59-55	11	17,1-17,5	19	1:04-1:07	19
13,0- 13,4	18	154-150	18	54-50	10	17,6-18,0	18	1:08-1:11	18
13,5-13,9	17	149-145	17	49-45	9	18,1-18,5	17	1:12-1:15	17
14,0-14,4	16	144-140	16	44-40	8	18,6-19,0	16	1:16-1:19	16
14,5-14,9	15	139-135	15	39-35	7	19,1-19,5	15	1:20-1:23	15
15,0-15,4	14	134-130	14	34-30	6	19,6-20,0	14	1:24-1:27	14
15,5-15,9	13	129-125	13	29-25	5	20,1-20,5	13	1:28-1:31	13
16,0-16,4	12	124-120	12	24-20	4	20,6 -21,0	12	1:32-1:35	12
16,5-16,9	11	119-115	11	19-15	3	21,1-21,5	11	1:36-1:39	11
17,0-17,4	10	114-110	10	14-10	2	21,6-22,0	10	1:40-1:43	10
17,5-17,9	9	109-105	9	9-5	1	22,1-22,5	9	1:44-1:47	9
18,0-18,4	8	104-100	8	4 <	0	22,6-23,0	8	1:48-1:51	8
18,5-18,9	7	99-95	7			23,1-23,5	7	1:52-1:55	7
19,0-19,4	6	94-90	6			23,6-24,0	6	1:56-1:59	6
19,5-19,9	5	89-85	5			24,1-24,5	5	2:00-2:03	5
20,0-20,4	4	84-80	4			24,6-25,0	4	2:04-2:07	4
20,5-20,9	3	79-75	3			25,1-25,5	3	2:08-2:11	3
21,0-21,4	2	74-70	2			25,6-26,0	2	2:12-2:15	2
21,5-21,9	1	69-65	1			26,1-26,5	1	2:16-2:19	1
22 >	0	64 <	0			26,6 >	0	2:20 >	0

