

**TABELA NORM I OCEN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KLASY V**

| SPRAWDZIAN                           | STOPIEŃ  |                         |               |             |             |                |
|--------------------------------------|----------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------|
|                                      | CHŁOPCY  | PONIŻEJ DOPUSZCZAJĄCEGO | DOPUSZCZAJĄCY | DOSTATECZNY | DOBRY       | BAR DZO DOB RY |
| Bieg na 1000 m (min)                 | od 5:18  | 5:17 – 4:53             | 4:52 – 4:35   | 4:34 – 4:10 | 4:09 – 3:38 | do 3:37        |
| Bieg 12 min (m)                      | do 1250  | 1300 - 1650             | 1700 - 2150   | 2200 - 2350 | 2400 - 2650 | od 2700        |
| Bieg na 60 m (sek)                   |          |                         |               |             |             |                |
| Siady z leżenia (czas 30 s)          | do 11    | 12 - 15                 | 16 - 19       | 20 - 24     | 25 - 29     | od 30          |
| Bieg wahadłowy 4x10 m                | od 16,5s | 16,4 – 15,3             | 15,2 – 13,6   | 13,5 – 11,9 | 11,8 – 10,4 | do 10,3        |
| Rzut piłką lekarską 3 kg – tylem (m) | do 2,5   | 2,6 – 3,4               | 3,5 – 4,4     | 4,5 – 5,5   | 5,6 – 6,2   | od 6,3         |
| Rzut pileczką palantową              | do 17    | 18 - 25                 | 26 - 32       | 33 - 37     | 38 - 41     | od 42          |
| Skok w dal z rozbiegu/ cm            | do 234   | 235 - 270               | 271 - 320     | 321 - 355   | 356 - 400   | od 401         |

| SPRAWDZIAN                           | STOPIEŃ    |                         |               |             |             |                |
|--------------------------------------|------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------|
|                                      | DZIEWCZĘTA | PONIŻEJ DOPUSZCZAJĄCEGO | DOPUSZCZAJĄCY | DOSTATECZNY | DOBRY       | BAR DZO DOB RY |
| Bieg na 600 m (min)                  | od 3:53    | 3:52 – 3:22             | 3:21 – 3:03   | 3:02 – 2:42 | 2:41 – 2:11 | do 2;10        |
| Bieg 12 min (m)                      | do 950     | 1000 – 1350             | 1400 – 1750   | 1800 – 2050 | 2100 – 2350 | od 2400        |
| Bieg na 60 m (sek)                   |            |                         |               |             |             |                |
| Siady z leżenia (czas 30 s)          | do 6       | 7 - 10                  | 11 - 15       | 16 - 20     | 21 - 26     | od 27          |
| Bieg wahadłowy 4x10 m                | od 17,1    | 17,0 – 15,9             | 15,8 – 14,0   | 13,9 – 12,4 | 12,3 – 11,1 | do 11,0        |
| Rzut piłką lekarską 3 kg – tylem (m) | do 2,3     | 2,4 – 2,8               | 2,9 – 3,3     | 3,4 – 4,1   | 4,2 – 4,9   | od 5,0         |
| Rzut pileczką palantową              | do 10      | 11 - 14                 | 15 - 18       | 19 – 23     | 24 - 27     | od 28          |
| Skok w dal z rozbiegu /cm            | do 201     | 222 - 242               | 243 - 283     | 284 - 334   | 335 - 369   | od 370         |

**OPRACOWAŁA: JOANNA SIERANT**

**ZATWIERDZIŁ:**