

TABELA NORM I OCEN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KLASY VII

SPRAWDZIAN	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ <i>DOPUSZCZAJĄCEGO</i>	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
CHŁOPCY Klasa VII						
Bieg na 1000m (min)	od 5:01	5:00 – 4:36	4:35 – 4:16	4:15 – 3:51	3:50 – 3:21	do 3:20
Bieg 12 min (m)	do 1400	1450 - 1800	1850 - 2300	2350 - 2550	2600 - 2800	od 2850
Bieg na 60 m (sek)	od 11,6	11,5 – 11,1	11,0 – 10,5	10,4 – 9,7	9,6 – 9,0	do 8,9
Bieg z przewrotem (zwinność)	od 23,4	23,3 – 19,2	19,1 – 16,9	16,8 – 15,4	15,3 – 13,8	od 13,7
Rzut piłką lekarską - 3kg - tyłem	do 4,4	4,5 – 5,3	5,4 – 6,3	6,4 – 7,3	7,4 – 8,1	od 8,2
Skok w dal z miejsca (cm)	do 128	129 - 147	148 – 173	174 – 192	193 – 211	od 212
Skok w dal z rozbiegu (cm)	do 279	280 – 315	316 – 350	351 – 395	386 – 445	od 446
Siady z leżenia w czasie 30 sekund	do 12	13 – 16	17 – 20	21 – 25	26 – 30	od 31
Piłka siatkowa Odbicia góra/dół	do 6	7 - 10	11 – 14	15 – 18	19 – 22	od 23
Próba gibkości (ISF K.Zuchory)	chwyt oburącz za kostki	Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	Dotknięcie palcami obu rąk podłoża	Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	Dotknięcie dłońmi podłoża	Dotknięcie głową kolan
Próba siły m.brzucha – „nożyce poprzeczne” (ISF K.Zuchory)	20 s	1 min	2min	3 min	4 min	6 min
Próba skoczności (ilość stóp) (ISF K.Zuchory)	5	6	7	8	9	10
Piłka koszykowa – ilość trafień z dwutaktu w czasie 30 sekund	1	2	3	4	5	6
Test gimnastyczny – ilość błędów	od 5	4	3	2	1	0

SPRAWDZIAN	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOPUSZCZAJĄCEGO	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
DZIEWCZĘTA Klasa VII						
Bieg na 600 m (min)	do 3:46	3:45– 3:15	3:14 – 2:56	2:55 – 2:35	2:34 – 2:04	do 2:03
Bieg 12 min (m)	do 1100	1150 - 1500	1550 - 1950	2000 - 2200	2250 - 2500	od 2550
Bieg na 60 m (sek)	od 12,1	12,0 – 11,5	11,4 – 10,9	10,8 – 10,2	10,1 – 9,4	do 9,3
Bieg z przewrotem (zwinność) – (sek)	od 24,6	24,5 – 21,1	21,0– 18,1	18,0 – 16,1	16,0 – 15,0	do 14,9
Rzut piłką lekarską - 3kg – tyłem (m)	do 3,6	3,7 – 4,3	4,4 – 5,2	5,3 – 6,0	6,1 – 6,7	od 6,8
Skok w dal z miejsca (cm)	do 110	111 - 130	131 - 166	167 - 183	184 - 201	od 202
Skok w dal z rozbiegu (cm)	do 255	256 - 294	295 - 335	336 - 375	376 - 410	od 411
Siady z leżenia w czasie 30 sekund	do 7	8 - 11	12 - 16	17 - 22	23 - 27	od 28
Próba gibkości (ISF K.Zuchory)	chwyt oburącz za kostki	Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	Dotknięcie palcami obu rąk podłóża	Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłóża	Dotknięcie dłońmi podłóża	Dotknięcie głową kolan
Próba siły m.brzucha – „nożyce poprzeczne” (ISF K.Zuchory)	20 s	1 min	2min	3 min	4 min	6 min
Próba skoczności (ilość stóp) (ISF K.Zuchory)	5	6	7	8	9	10
Piłka siatkowa Odbicia góra/dół	do 4	5 - 8	9 - 12	13 - 16	17 - 20	od 21
Piłka koszykowa – ilość trafień z dwutaktu w czasie 45 sekund	1	2	3	4	5	6
Test gimnastyczny – ilość błędów	od 5	4	3	2	1	0