

TABELA NORM I OCEN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KLASY IV

SPRAWDZIAN	STOPIEŃ					
	CHŁOPCY	PONIŻEJ DOPUSZCZAJĄCEGO	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY
Bieg na 1000 m (min)	od 5:28	5:27 – 5:02	5:01 – 4:43	4:42 – 4:18	4:17 – 3:46	do 3:45
Bieg na 400m						
Bieg 12 min (m)	do 1200	1250 – 1600	1650 – 2050	2100 – 2250	2300 – 2550	od 2600
Bieg na 60 m (sek)	od 12,6	12,5 – 12,1	12,0 – 11,5	11,4 – 10,7	10,6 – 10,0	do 9,9
Siady z leżenia (czas 30 s)	do 10	11– 13	14– 17	18– 22	23– 26	od 27
Bieg wahadłowy 4x10 m (sek)	od 16,8	16,7 – 15,7	15,6 – 14,1	14,0 – 12,2	12,1 – 10,8	do 10,7
Rzut piłką lekarską 3 kg – tyłem (m)	do 2,0	2,1 – 3,1	3,2 – 4,1	4,2 – 5,0	5,1 – 5,7	od 5,8
Rzut piłką lekarską 2kg przodem	do 2,4	2,5 – 3,0	3,1 – 3,6	3,7 – 4,2	4,3 – 4,9	od 5,0
Skok w dal z miejsca (cm)	do 99	100–122	123–146	147–167	168–186	od 187
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

SPRAWDZIAN	STOPIEŃ					
	DZIEWCZĘTA	PONIŻEJ DOPUSZCZAJĄCEGO	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY
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 na 400m						
Bieg 12 min (m)	do 900	950 – 1300	1350 – 1700	1750 – 2000	2050 – 2300	od 2350
Bieg na 60 m (sek)	od 13,5	13,4 – 12,7	12,6 – 12,0	11,9 – 11,2	11,1 – 10,4	do 10,3
Siady z leżenia (czas 30 s)	do 5	6 - 9	10 - 14	15 - 19	20 - 24	od 25
Bieg wahadłowy 4x10 m	od 17,5	17,4 – 16,4	16,3 – 14,5	14,4 – 12,5	12,4 – 11,2	do 11,1
Rzut piłką lekarską 3 kg – tyłem (m)	do 1,9	2,0 – 2,4	2,5 – 2,9	3,0 – 3,4	3,5 – 4,1	od 4,2
Rzut piłką lekarską 2kg przodem	do 2,0	2,1 – 2,5	2,6 – 3,1	3,2 – 3,7	3,8 – 4,1	od 4,2
Skok w dal z miejsca	do 94	95 - 113	114 - 139	140 - 158	159 - 173	od 174
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”	10 s	30 s	1min	1,5 min	2 min	3 min
Próba skoczności (ilość stóp) (ISF K.Zuchory)	5	6	7	8	9	10