

# Punktacja testów sprawnościowych – klasa 8

## CHŁOPCY

### Brzuszki

Liczba powtorzeń	Punkty
50	10,0
49	9,9
48	9,8
47	9,7
46	9,6
45	9,5
44	9,4
43	9,3
42	9,2
41	9,1
40	9,0
39	8,9
38	8,8
37	8,7
36	8,6
35	8,5
34	8,4
33	8,3
32	8,2
31	8,1
30	8,0
29	7,9
28	7,8
27	7,7
26	7,6
25	7,5
24	7,4
23	7,3
22	7,2
21	7,1
20	7,0
19	6,9
18	6,8
17	6,7

Liczba powtorzen	Punkty
16	6,6
15	6,5
14	6,4
13	6,3
12	6,2
11	6,1
10	6,0
9	5,9
8	5,8
7	5,7
6	5,6
5	5,5
4	5,4
3	5,3
2	5,2
1	5,1

## Skok w dal z miejsca

Wynik	Punkty
230 cm	10,0
228 cm	9,9
226 cm	9,8
224 cm	9,7
222 cm	9,6
220 cm	9,5
218 cm	9,4
216 cm	9,3
214 cm	9,2
212 cm	9,1
210 cm	9,0
208 cm	8,9
206 cm	8,8
204 cm	8,7
202 cm	8,6
200 cm	8,5
198 cm	8,4
196 cm	8,3
194 cm	8,2

Wynik	Punkty
192 cm	8,1
190 cm	8,0
188 cm	7,9
186 cm	7,8
184 cm	7,7
182 cm	7,6
180 cm	7,5
178 cm	7,4
176 cm	7,3
174 cm	7,2
172 cm	7,1
170 cm	7,0
168 cm	6,9
166 cm	6,8
164 cm	6,7
162 cm	6,6
160 cm	6,5
158 cm	6,4
156 cm	6,3
154 cm	6,2
152 cm	6,1
150 cm	6,0
148 cm	5,9
146 cm	5,8
144 cm	5,7
142 cm	5,6
140 cm	5,5
138 cm	5,4
136 cm	5,3
134 cm	5,2
132 cm	5,1
130 cm	5,0

## Bieg wahadlowy

Czas	Punkty
18,0 s	10,0
18,2 s	9,9
18,4 s	9,8

Czas	Punkty
18,6 s	9,7
18,8 s	9,6
19,0 s	9,5
19,2 s	9,4
19,4 s	9,3
19,6 s	9,2
19,8 s	9,1
20,0 s	9,0
20,2 s	8,9
20,4 s	8,8
20,6 s	8,7
20,8 s	8,6
21,0 s	8,5
21,2 s	8,4
21,4 s	8,3
21,6 s	8,2
21,8 s	8,1
22,0 s	8,0
22,2 s	7,9
22,4 s	7,8
22,6 s	7,7
22,8 s	7,6
23,0 s	7,5
23,2 s	7,4
23,4 s	7,3
23,6 s	7,2
23,8 s	7,1
24,0 s	7,0
24,2 s	6,9
24,4 s	6,8
24,6 s	6,7
24,8 s	6,6
25,0 s	6,5
25,2 s	6,4
25,4 s	6,3
25,6 s	6,2
25,8 s	6,1
26,0 s	6,0
26,2 s	5,9
26,4 s	5,8

## CHLOPCY - Bieg 400 m

Czas	Punkty
1:10	10,0
1:11	9,9
1:12	9,8
1:13	9,7
1:14	9,6
1:15	9,5
1:16	9,4
1:17	9,3
1:18	9,2
1:19	9,1
1:20	9,0
1:21	8,9
1:22	8,8
1:23	8,7
1:24	8,6
1:25	8,5
1:26	8,4
1:27	8,3
1:28	8,2
1:29	8,1
1:30	8,0
1:31	7,9
1:32	7,8
1:33	7,7
1:34	7,6
1:35	7,5
1:36	7,4
1:37	7,3
1:38	7,2
1:39	7,1
1:40	7,0
1:41	6,9
1:42	6,8
1:43	6,7
1:44	6,6

1:45	6,5
1:46	6,4
1:47	6,3
1:48	6,2
1:49	6,1
1:50	6,0
1:51	5,9
1:52	5,8
1:53	5,7
1:54	5,6
1:55	5,5
1:56	5,4
1:57	5,3
1:58	5,2
1:59	5,1
2:00	5,0

### DZIEWCZYNY - Bieg 400 m

Czas	Punkty
1:20	10,0
1:21	9,9
1:22	9,8
1:23	9,7
1:24	9,6
1:25	9,5
1:26	9,4
1:27	9,3
1:28	9,2
1:29	9,1
1:30	9,0
1:31	8,9
1:32	8,8
1:33	8,7
1:34	8,6
1:35	8,5

1:36	8,4
1:37	8,3
1:38	8,2
1:39	8,1
1:40	8,0
1:41	7,9
1:42	7,8
1:43	7,7
1:44	7,6
1:45	7,5
1:46	7,4
1:47	7,3
1:48	7,2
1:49	7,1
1:50	7,0
1:51	6,9
1:52	6,8
1:53	6,7
1:54	6,6
1:55	6,5
1:56	6,4
1:57	6,3
1:58	6,2
1:59	6,1
2:00	6,0
2:01	5,9
2:02	5,8
2:03	5,7
2:04	5,6
2:05	5,5
2:06	5,4
2:07	5,3
2:08	5,2
2:09	5,1
2:10	5,0

# DZIEWCZYNY

## Brzuski

Liczba powtorzen	Punkty
40	10,0
39	9,9
38	9,8
37	9,7
36	9,6
35	9,5
34	9,4
33	9,3
32	9,2
31	9,1
30	9,0
29	8,9
28	8,8
27	8,7
26	8,6
25	8,5
24	8,4
23	8,3
22	8,2
21	8,1
20	8,0
19	7,9
18	7,8
17	7,7
16	7,6
15	7,5
14	7,4
13	7,3
12	7,2
11	7,1
10	7,0
9	6,9
8	6,8
7	6,7
6	6,6
5	6,5

Liczba powtorzen	Punkty
4	6,4
3	6,3
2	6,2
1	6,1

## Skok w dal z miejsca

Wynik	Punkty
170 cm	10,0
168 cm	9,9
166 cm	9,8
164 cm	9,7
162 cm	9,6
160 cm	9,5
158 cm	9,4
156 cm	9,3
154 cm	9,2
152 cm	9,1
150 cm	9,0
148 cm	8,9
146 cm	8,8
144 cm	8,7
142 cm	8,6
140 cm	8,5
138 cm	8,4
136 cm	8,3
134 cm	8,2
132 cm	8,1
130 cm	8,0
128 cm	7,9
126 cm	7,8
124 cm	7,7
122 cm	7,6
120 cm	7,5
118 cm	7,4
116 cm	7,3
114 cm	7,2
112 cm	7,1
110 cm	7,0

Wynik	Punkty
108 cm	6,9
106 cm	6,8
104 cm	6,7
102 cm	6,6
100 cm	6,5
98 cm	6,4
96 cm	6,3
94 cm	6,2
92 cm	6,1
90 cm	6,0

## Bieg wahadlowy

Czas	Punkty
20,0 s	10,0
20,2 s	9,9
20,4 s	9,8
20,6 s	9,7
20,8 s	9,6
21,0 s	9,5
21,2 s	9,4
21,4 s	9,3
21,6 s	9,2
21,8 s	9,1
22,0 s	9,0
22,2 s	8,9
22,4 s	8,8
22,6 s	8,7
22,8 s	8,6
23,0 s	8,5
23,2 s	8,4
23,4 s	8,3
23,6 s	8,2
23,8 s	8,1
24,0 s	8,0
24,2 s	7,9
24,4 s	7,8
24,6 s	7,7
24,8 s	7,6

## CHLOPCY - Bieg 400 m

Czas	Punkty
1:10	10,0
1:11	9,9
1:12	9,8
1:13	9,7
1:14	9,6
1:15	9,5
1:16	9,4
1:17	9,3
1:18	9,2
1:19	9,1
1:20	9,0
1:21	8,9
1:22	8,8
1:23	8,7
1:24	8,6
1:25	8,5
1:26	8,4
1:27	8,3
1:28	8,2
1:29	8,1
1:30	8,0
1:31	7,9
1:32	7,8
1:33	7,7
1:34	7,6
1:35	7,5
1:36	7,4
1:37	7,3
1:38	7,2
1:39	7,1
1:40	7,0
1:41	6,9
1:42	6,8
1:43	6,7
1:44	6,6

1:45	6,5
1:46	6,4
1:47	6,3
1:48	6,2
1:49	6,1
1:50	6,0
1:51	5,9
1:52	5,8
1:53	5,7
1:54	5,6
1:55	5,5
1:56	5,4
1:57	5,3
1:58	5,2
1:59	5,1
2:00	5,0

### DZIEWCZYNY - Bieg 400 m

Czas	Punkty
1:20	10,0
1:21	9,9
1:22	9,8
1:23	9,7
1:24	9,6
1:25	9,5
1:26	9,4
1:27	9,3
1:28	9,2
1:29	9,1
1:30	9,0
1:31	8,9
1:32	8,8
1:33	8,7
1:34	8,6
1:35	8,5

1:36	8,4
1:37	8,3
1:38	8,2
1:39	8,1
1:40	8,0
1:41	7,9
1:42	7,8
1:43	7,7
1:44	7,6
1:45	7,5
1:46	7,4
1:47	7,3
1:48	7,2
1:49	7,1
1:50	7,0
1:51	6,9
1:52	6,8
1:53	6,7
1:54	6,6
1:55	6,5
1:56	6,4
1:57	6,3
1:58	6,2
1:59	6,1
2:00	6,0
2:01	5,9
2:02	5,8
2:03	5,7
2:04	5,6
2:05	5,5
2:06	5,4
2:07	5,3
2:08	5,2
2:09	5,1
2:10	5,0