

POLSKI ZWIĄZEK NARCIARSKI

POLSKI ZWIĄZEK NARCIARSKI
ul. Mieszczańska 18/3, 30-313 Kraków
☎ (12) 260 09 70, fax: (12) 269 71 12
NIP 945-14-72-763

Zatwierdzam.

18.06.18.

PODSEKRETARZ STAN

Jan Widera
Jan Widera



Program szkolenia sportowego dla oddziałów szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego w narciarstwie i snowboardzie



Kraków 2018

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	4
I. Cele i zadania szkolenia sportowego.....	6
II. Etapy szkolenia sportowego narciarskiego i snowboardowego w ujęciu ogólnym.....	9
III. Etapy szkolenia w biegach narciarskich	10
IV. Etapy szkolenia w narciarstwie alpejskim.....	16
V. Etapy szkolenia w snowboardzie.....	23
VI. Etapy szkolenia w skokach i kombinacji norweskiej.....	24
VII. Wykaz testów, sprawdzianów i badań.....	33
VIII. Zasady rekrutacji do szkół Mistrzostwa Sportowego.....	37

WSTĘP

Polski Związek Narciarski obejmuje narciarstwo oraz snowboarding, które charakteryzują się ruchem ślizgowym wykonanym na odpowiednim sprzęcie (narty, snowboard) po śnieżnej powierzchni.

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 (Poz. 671) Polski Związek Narciarski opracował program szkolenia dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w dyscyplinach: biegi narciarskie, narciarstwo alpejskie, skoki narciarskie, kombinacja norweska oraz snowboard.

Niniejszy dokument zawiera również zasady rekrutacji do szkół Mistrzostwa Sportowego jak i do klas podstawowych o profilu sportowym w narciarstwie.

I. CELE I ZADANIA SZKOLENIA SPORTOWEGO

Głównymi celami szkolenia sportowego w Polskim Związku Narciarskim dla oddziałów szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego są:

- harmonijny i prawidłowy rozwój fizyczny dzieci i młodzieży,
- prawidłowy rozwój w zakresie kształtowania cech psychicznych i motorycznych,
- podniesienie funkcjonalnego rozwoju organizmu zawodnika do poziomu umożliwiającego osiągnięcie w przyszłości mistrzostwa sportowego,
- podniesienie poziomu sprawności wszechstronnej, ukierunkowanej i specjalnej w zależności od etapu szkolenia sportowego,
- zdobycia szerokiego zasobu wiadomości dotyczących budowy i funkcji ludzkiego organizmu oraz umiejętności prowadzenia racjonalnego trybu życia i uodparniania organizmu na ujemne wpływy środowiska,
- uzyskanie przez zawodników wyższej klasy sportowej,
- udział w zawodach krajowych i zagranicznych zgodnie z kalendarzem imprez Polskiego Związku Narciarskiego i FIS,
- kwalifikowanie się uczniów do reprezentacji na Mistrzostwa Świata Juniorów, EYOWF, YOG,
- kwalifikowanie się uczniów do kadr Polskiego Związku Narciarskiego,
- wychowanie przyszłych reprezentantów kraju na zawody międzynarodowe na poziomie mistrzowskim, przygotowanych do uzyskiwania wyników sportowych na najwyższym poziomie.

Podstawowe warunki do realizacja programu szkolenia sportowego dla oddziałów szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego:

Program szkolenia sportowego bezpośrednio wynika z wymagań realizacji Ustawy o sporcie. Program szkolenia sportowego powinien stanowić niezależną całość. Jednak w założeniu powinien być wykorzystywany w połączeniu z innymi programami Polskiego Związku Narciarskiego i tak wkomponowany w strukturę szkolenia, by zawodnicy mogli kontynuować karierę w kategorii seniora.

- program powinien być nowoczesny, oparty na pragmatyczno-teoretycznych zasadach szkolenia sportowego,
- wysoki poziom kadry trenersko- instruktorskiej pracującej z odpowiednio dużą grupą dzieci i młodzieży,
- pedagog (psycholog) szkolny,
- stały nadzór pedagogiczny,
- konsultacje z dietetykiem,
- prawidłowa selekcja na różnych etapach rozwoju, która umożliwiałaby wybór najzdolniejszych zawodników,
- nowoczesna baza szkoleniowa tj:
 - baza treningu ogólnego: nowoczesna i dobrze wyposażona hala sportowa, stadion lekkoatletyczny, odpowiednio wyposażona siłownia zarówno do treningu ukierunkowanego jak i specjalistycznego, gabinet odnowy biologicznej,
 - baza do treningu specjalistycznego: odpowiednio wcześnie naśnieżane obiekty sportowe: trasy biegowe, skocznie narciarskie, trasy zjazdowe,
- finansowe zabezpieczenie procesu szkoleniowego (dofinansowanie sprzętu sportowego, badań wydolnościowych i diagnostycznych, zgrupowań krajowych i zagranicznych, udziału w imprezach krajowych i zagranicznych itd.)

Tabela 1. Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 27 marca 2017 (Poz. 671)

Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji
Narodowej z dnia 27 marca 2017. (poz.671)

Program szkolenia w sporcie: biegi narciarskie, narciarstwo alpejskie, skoki narciarskie i komb. norw., snowboard

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego	
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	Etap szkolenia sportowego	Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I – 6-7 lat	X	
	II – 7-8 lat	X	
	III – 8-9 lat	X	
	IV – 9-10 lat		X
	V – 10-11 lat		X
	VI – 11-12 lat		X
	VII – 12-13 lat		X
	VIII – 13-14 lat		X
Szkoła ponadpodstawowa	I – 14-15 lat		X
	II – 15-16 lat		X
	III – 16-17 lat		X
	IV – 17-18 lat		X
	V ² – 18-19 lat		X

¹ W tabeli symbolem **X** należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.

² Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.

II. ETAPY SZKOLENIA NARCIARSKIEGO I SNOWBOARDOWEGO

Tabela 2. Etapy szkolenia narciarskiego i snowboardowego w ujęciu ogólnym

ETAP	WIEK (LAT)	CELE I ZADANIA	FORMA	PROPORCJE TRENINGÓW W, U, S
Wstępny	6/7 - 9	Rozwój sprawności wszechstronnej, z uwzględnieniem programu nauczania wychowania fizycznego oraz ćwiczeń ukierunkowanych, nauka podstawowych umiejętności narciarskich / snowboardowych w zależności od przewidywanej specjalizacji	Przewaga formy zabawowej	W – 85% U+S – 15 %
Podstawowy	10-13	Kontynuacja rozwoju wszechstronnego z elementami ukierunkowanego i specjalnego. Wprowadzanie szkolenia nauki techniki zawodniczej w poszczególnych dyscyplinach (biegi narciarskie, narciarstwo alpejskie, skoki narciarskie, snowboard)	Przewaga formy zabawowej	W-80 % U-10 % S-10 %
Ukierunkowany	14-16	Kontynuacja rozwoju wszechstronnego ze zwiększonym szkoleniem ukierunkowanym i specjalnym. Nauka i doskonalenie techniki zawodniczej w poszczególnych dyscyplinach (biegi narciarskie, narciarstwo alpejskie, skoki narciarskie, snowboard). Wprowadzanie podstawowych elementów taktyki rozgrywania zawodów w poszczególnych dyscyplinach.	Wprowadzenie formy zadaniowej i ścisłej	W-60 % U-20 % S-20 %
Specjalistyczny	17-18 / 19	Szkolenie w zakresie rozwoju sprawności specjalnej i ukierunkowanej z uwzględnieniem elementów wszechstronnych. Dalsze doskonalenie techniki i taktyki rozgrywania zawodów w poszczególnych dyscyplinach.	Forma zadaniowa i ścisła.	W- 35 – 30 % U- 25 - 20 % S- 40 – 50 %

III. ETAPY SZKOLENIA W BIEGACH NARCIARSKICH

Tabela 3. Etapy szkolenia w biegach narciarskich

ETAP	WIEK (LAT)	CELE I ZADANIA	FORMA	PROPORCJE TRENINGÓW W, U, S
Wstępny	6/7 - 9	Rozwój sprawności wszechstronnej, z uwzględnieniem programu nauczania wychowania fizycznego, nauka podstawowych umiejętności techniki klasycznej i łyżwowej oraz wybranych elementów techniki narciarstwa zjazdowego.	Przewaga formy zabawowej	W – 85% U+S – 15 %
Podstawowy	10-13	Dalsza praca nad rozwojem sprawności wszechstronnej ze stopniowym zwiększaniem udziału treningu ukierunkowanego i specjalistycznego. Opanowanie w stopniu dobrym techniki biegu / klasycznej i łyżwowej/ oraz elementów jazdy na nartach. Podstawowe zasady taktyki rozgrywania zawodów. Rozwój cech wolicjonalnych. Zakłada się udział w zawodach ogólnopolskich.	Wprowadzenie formy zadaniowej i ścisłej	W-80 % U-10 % S-10 %
Ukierunkowany	14-16	Praca nad rozwojem sprawności ukierunkowanej i specjalnej z uwzględnieniem wszechstronnego rozwoju organizmu. Dalsze doskonalenie techniki biegu narciarskiego do opanowania jej w stopniu bardzo dobrym. Pogłębianie i ugruntowanie cech wolicjonalnych. Doskonalenie taktyki rozgrywania zawodów. Potwierdzenie lub zdobycie minimum II klasy sportowej i zakwalifikowanie się do kadry narodowej juniorów PZN. Zakłada się udział w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych.	Forma zadaniowa i ścisła.	W-60 % U-20 % S-20 %
Specjalistyczny	17/18 - 19	Przewaga treningu specjalistycznego i ukierunkowanego. Stałe podnoszenie sprawności specjalnej i ukierunkowanej. Doskonalenie techniki biegu i jej modyfikacja stosownie do warunków motorycznych i atmosferycznych. Potwierdzenie lub zdobycie minimum I klasy sportowej. Zakwalifikowanie się do kadry szkoleniowej PZN. Udział w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych.	Forma zadaniowa i ścisła	W- 35 – 30 % U- 25 - 20 % S- 40 – 50 %

BIEGI NARCIARSKIE

Tabela 4. Przykładowy mikrocykl w okresie przejęciowym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka 15-20' ćw. stabilizacyjne i plyometryczne 50' gry sportowe 30' ćwiczenia rozciągające 15'
Wt	Rozgrzewka 15-20' Gry i zabawy szybkościowo zwinnościowe ćwiczenia rozciągające 15'
Śr	Rozgrzewka 15-20' tr. wytrzymałości tlenowej 60-70' ćwiczenia rozciągające 15'
Czw	Rozgrzewka 15-20' tr. siły + pływanie
Pt	Rozgrzewka 15-20' Ćw. techniki gry sportowe 30' ćwiczenia rozciągające 15'
Sb	wolne
Nd	wolne

Tabela 5. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka 15-20' Bieg z kijami 50 -60' w tym ćw. techniki 20' Cross 15' Ćw. rozciągające 15'
Wt	Rozgrzewka + ćw. techniki ci 20' Bieg na nartorolkach stylem klasycznym 70-80' w tym ćw. techniki i siły na nartorolkach Ćw. rozciągające 15'
Śr	Rozgrzewka 15-20' tr. szybkości Ćw. rozciągające
Czw	Rozgrzewka 15-20' tr. siły wytrzymałościowej Gry sportowe Ćw. rozciągające
Pt	Rozgrzewka + ćw. techniki F 20' Bieg na nartorolkach stylem dowolnym 70-80' w tym ćw. techniki na nartorolkach Ćw. rozciągające 15'
Sb	Cross w górach 90 - 110min – kształtowanie wytrzymałości tlenowej
Nd	wolne

BIEGI NARCIARSKIE

Tabela 6. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Wolne – regeneracja po startach w weekend
Wt	Narty 80' - 90' w tym: - rozgrzewka 20' - pchanie na odc. ok 60 - 80m (o niewielkim nachyleniu)– 8x - ćw. techniki Ćw. rozciągające 15'
Śr	Narty 70' – 80' w tym rozgrzewka 30' interwał 6 x 2' rozbieganie 15' ćw. rozciągające 10'
Czw	Narty 80'- 90' w tym: - 20 min techniki - 10 min pchania Ćw. rozciągające 10 – 15'
Pt	Narty 60 - 70' w tym: - rozgrzewka 20 – 30 min - wstawki szybkościowe – zmiana tempa biegu na różnych odcinkach trwająca ok. 20'' - 5x - rozbieganie na nartach Ćw. rozciągające 10 - 15'
Sb	Rozgrzewka 20 – 30' Bieg na dystansie 2,5 - 3km cł – start Rozbieganie na nartach – 15 -20' Ćw. rozciągające 10- 15'
Nd	Rozgrzewka 20 – 30' Bieg na dystansie 3- 5km F – start Rozbieganie na nartach – 15 -20' Ćw. rozciągające 10- 15'

BIEGI NARCIARSKIE

Tabela 7. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pn	1.Rozgrzewka 15' 2.Ćw. stabilizacji i równowagi 30' + ćw. siły ogólnej *(LWS) 30- 40 st. 3..Gry sportowe 30' 5.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'-20'
Wt	1.MZB (Mała Zabawa Biegowa) 90' 2.Pływanie 45'
Śr	1.Cross terenowy , wytrż. tlenowa, int. umiarkowana 75'-80' 2. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'-20'
Cz	1.Pływanie 45' 2.Odnowa biologiczna
Pt	1.Rozgrzewka 20' 2.Ćw. Siły ogólnej i ukierunkowanej *(LWS) 40- 50 st. 3.Gry sportowe 30' 4.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'- 20'
Ss	1. Marszobieg terenowy, wytrż. tlenowa , int. niska 80' - 100' 2.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'-20'
Nd	WOLNE

**(LWS) – akcent „lokalna wytrzymałość siłowa”*

Tabela 8. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym I dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	1.Rozgrzewka 15' 2.Cross imitacyjny z kijami (imitacja w chodzie + skokami): wytrż. tlenowo-beztlenowa , int. duża 60'- 80' 3. Bieg : int. niska 15' 4. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'
Wt	I trening 1.Nartorolki, wytrż. tlenowa, int. umiarkowana 90'-120' (w tym doskonalenie techniki + wstawki szybkościowe w trakcie biegu : 8-10 x 10"-15") 2.Trucht 15' + ćw. rozciągające, rozluźniające 15'
	II trening 1.Rozgrzewka 20' 2.Ćw. stabilizacji 15' + ćw. siły ogólnej (*S) - 30- 35 st. 3.Wstawki specjalist. (ćw. imitacji ,ćw. RR na trenażerach/gumach) 15' 5.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'-20'
Śr	1.Cross terenowy , wytrż. tlenowa , int. umiarkowana 90'-120' 2. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'-20'
Czw	1.Rozgrzewka 20' 2.Ćw. Siły ogólnej i ukierunkowanej *(LWS) - 40- 60 st. 3.Gry sportowe 30' 4.Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'- 20'
	1. Rozgrzewka-nartorolki : int. niska-umiarkowana 20'

Pt	2. Bieg tempowy na podbiegu- Nartorolki , wytrż. tlenowa , 2 x 20'-40' , int. duża 3. Trucht 15' + ćw. rozciągające, rozluźniające 15'
Sb	1. Rower , wytrż. tlenowa, int. niska 150'- 210' 2. Ćw. rozciągające 15'
Nd	WOLNE

* (S) – akcent „siła mięśniowa”

** (LWS) – akcent „lokalna wytrzymałość siłowa”

BIEGI NARCIARSKIE

Tabela 9. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym II dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	1. Rozgrzewka 30' 2. Trening interwałowy – Cross, wytrż. tlenowo-beztlenowa, 6-8 x 2'-4' , int. duża - startowa 3. Bieg : int. niska 20' 4. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'
Wt	I trening 1. Nartorolki, wytrż. tlenowa, int. umiarkowana; 90'-120' (w tym doskonalenie techniki + wstawki szybkościowe w trakcie biegu : 8-10 x 10"-15") 2. Trucht 15' + ćw. rozciągające, rozluźniające 15'
	II trening 1. Rozgrzewka 20' 2. Ćw. stabilizacji 15' + ćw. siły ogólnej (*S) 30- 40 st. 3. Wstawki specjalist. (ćw. imitacji ,ćw. RR na trenażerach/gumach) 15' 5. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'-20'
Śr	1. Marszobieg imitacyjny z kijami, wytrż. tlenowa, int. niska- umiarkowana 90'-120' 2. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'-20'
Czw	1. Rozgrzewka 20' 2. Ćw. Siły ogólnej i ukierunkowanej *(LWS)- 40- 60 st. 3. Gry sportowe 30' 4. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'- 20'
Pt	1. Rozgrzewka- nartorolki : int. niska-umiarkowana 20' 2. Bieg tempowy na podbiegu –Nartorolki, wytrż. tlenowa, 3 x 15'-30', int. duża 3. Trucht 15' + ćw. rozciągające, rozluźniające 15'
Sb	1. Marszobieg terenowy , wytrż. tlenowa, int. niska 150'- 180' 2. Ćw. rozciągające 15'
Nd	WOLNE

* (S) – akcent „siła mięśniowa”

** (LWS) – akcent „lokalna wytrzymałość siłowa”

BIEGI NARCIARSKIE

Tabela 10. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	1. Bieg naturalny 40' 2. Ćw. siły ogólnej (*S): 25- 30 st. 3. Wstawki specjalist. (ćw. imitacji ,ćw. RR na trenerach/gumach) 15' 5. Ćw. rozciągające, rozluźniające 15'-20'
Wt	1. Narty, wytr. tlenowa, int. niska –umiarkowana 60'- 70' 2. Bieg met. zmienną – Narty, dosk. elementów techniki i taktyki biegu na wybranych odc. trasy : 7-10 x 30"-60", int. duża- startowa 3. Trucht 15' + ćw. rozciągające 15'
Śr	1. Narty, wytr. tlenowa; int. niska –umiarkowana 80'-100' 2. Trucht 15' + ćw. rozciągające 15'
Czw	1. Rozgrzewka- narty : int. niska –umiarkowana, 30' 2. Bieg met. powtórzeniową –Narty, wytr. tlenowo-beztlenowa : 5- 8 x 3', int. duża-startowa. 3. Rozbieganie-Narty: int. niska 20' 4. Ćw. rozciągające 15'
Pt	Przejazd na miejsce zawodów. Zapoznanie z trasą zawodów. Testowanie nart i smarów biegowych na trasach biegowych.
Sb	Start w zawodach
Nd	Start w zawodach

IV. ETAPY SZKOLENIA W NARCIARSTWIE ALPEJSKIM

Tabela 11. Etapy szkolenia w narciarstwie alpejskim

ETAP	WIEK (LAT)	ZADANIA	FORMA	PROPORCJE TRENINGÓW W, U, S
Wstępny	6/7 - 9	<ul style="list-style-type: none"> -Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej -Opanowanie podstawowej techniki narciarstwa alpejskiego -Znajomość regulaminu narciarskiego FIS -Kształtowanie wszechstronnych zainteresowań sportowych 	Przewaga formy zabawowej	W – 85% U+S – 15 %
Podstawowy	10-13	<p>Jazda zadaniowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -jazda w różnych warunkach pogodowych, słaba widoczność (mgła, zamieć) -jazda poza wyznaczoną trasą (jazda terenowa, jazda w puchu, jazda w różnych warunkach śniegowych) -opanowanie prawidłowej techniki skrętu gigantowego w jeździe zadaniowej -umiejętność jazdy krótkim skrętem na nartach slalomowej <p>Slalom gigant:</p> <ul style="list-style-type: none"> -umiejętność pokonywania układów rytmicznych bramek gigantowych -umiejętność łączenia skrętów gigantowych o różnym promieniu <p>Slalom</p> <ul style="list-style-type: none"> -umiejętność pokonywania rytmicznych bramek slalomowych 	Wprowadzenie formy zadaniowej i ścisłej	W-80 % U-10 % S-10 %
Ukierunkowany	14-16	<p>Jazda zadaniowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -opanowanie prawidłowej techniki jazdy skrętem gigantowym w terenie o zmiennej konfiguracji -opanowanie prawidłowej techniki skrętu slalomowego -umiejętność jazdy długim skrętem (promień 35m) -umiejętność jazdy w prawidłowej pozycji zjazdowej -umiejętność skoku zjazdowego <p>Slalom gigant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -umiejętność pokonywania rytmicznych bramek gigantowych w terenie o zmiennej konfiguracji -umiejętność pokonywania arytmicznych bramek gigantowych <p>Slalom gigant:</p> <ul style="list-style-type: none"> -umiejętność pokonywania bramek slalomowych -umiejętność pokonywania figur slalomowych -umiejętność łączenia rytmicznych bramek slalomowych z układem figur slalomowych <p>Supergigant</p> <ul style="list-style-type: none"> -umiejętność pokonywania bramek supergigantowych 	Forma zadaniowa i ścisła.	W-60 % U-20 % S-20 %

Specjalistyczny	17/18 - 19	<p>Slalom gigant :</p> <p>-umiejętność pokonywania bramek gigantowych na stromych, twardych i złodzonych trasach</p> <p>Slalom:</p> <p>-umiejętność pokonywania bramek slalomowych na stromych, twardych i złodzonych trasach</p> <p>Supergigant</p> <p>-umiejętność pokonywania pełnego supergiganta na trudnych trasach połączonych ze skokiem zjazdowym</p>	Forma zadaniowa i ścisła	<p>W- 35 – 30 %</p> <p>U- 25 - 20 %</p> <p>S- 40 – 50 %</p>
-----------------	------------	--	--------------------------	---

Tabela 12. Proporcje treningu wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalistycznego narciarzy zjazdowych

Klasa/kategoria wiekowa	W wszechstronny	U ukierunkowany	S specjalistyczny	Jednostki treningowe
I / jun. C	59%	21%	20%	230
II /jun. B	59%	21%	20%	230
III /jun. B	55%	23%	22%	230

Liceum Klasa/kategoria wiekowa	W wszechstronny	U ukierunkowany	S specjalistyczny	Jednostki treningowe
I / jun. A	51%	23%	26%	270
II/ jun. A	51%	23%	26%	270
III/ jun.A	48%	24%	28%	270

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Tabela 13. Przykładowy mikrocycł w okresie przejściowym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	<p>Trening ogólnorozwojowy</p> <p>Rozgrzewka 15-20'</p> <p>Ćw. gibkościowe</p> <p>Ąkrobatyka</p> <p>Czas trwania 90'</p>
Wt	<p>Usprawniający Program Treningowy AWF Faza I</p> <p>Rozgrzewka 15-20'</p> <p>Ćw. stabilizacyjne i plajometryczne 60'</p> <p>Ćwiczenia rozciągające 15'</p>
Śr	<p>Rozgrzewka 15-20'</p> <p>Truchty regeneracyjne 30'</p> <p>Basen i odnowa biologiczna 45'</p>
Czw	<p>Rozgrzewka 15-20'</p> <p>Gry zespołowe 45'</p> <p>Ćwiczenia rozciągające 15'</p>
Pt	<p>Wytrzymałość Tlenowa</p> <p>Mała Zabawa Biegowa 75'</p> <p>Ćwiczenia rozciągające 15'</p> <p>Basen i odnowa biologiczna 45'</p>
Sb	<p>Rower 60'/ wycieczka w góry</p> <p>Odnowa biologiczna</p>
Nd	Wolne

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Tabela 14. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka 15-20' Gry i zabawy szybkościowo zwinnościowe Tory przeszkód Ćwiczenia rozciągające 15'
Wt	Usprawniający Program Treningowy AWF Faza II Rozgrzewka 15-20' Ćw. stabilizacyjne i plajometryczne 60' Ćwiczenia rozciągające 15'
Śr	Wytrzymałość Tlenowa Mała Zabawa Biegowa 75' Ćwiczenia rozciągające 15'
Czw	Siła Rozgrzewka 15-20' Trening siły Wilk Sport - Faza wstępna 90' Basen 45'
Pt	Trening imitacyjny - ćw. równoważne - slalomy na rolkach - skocznia Mała Skalite – skoki zjazdowe Czas trwania 120'
Sb	Rower 90' Odnowa biologiczna
Nd	Wolne

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Tabela 15. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Szybkość- zwinność , akrobatyka Rozgrzewka 15-20' Ćwiczenia gibkościowe starty z różnych pozycji ścieżka akrobatyczna skoki akrobatyczne przez skrzynię Czas trwania 120'
Wt	Trening specjalistyczny -jazda dowolna – 3km -trening GS 6 x 25 br GS -jazda zadaniowa – 3km Czas trwania 150'
Śr	1.Trening specjalistyczny -jazda dowolna – 3km -trening GS 6 x 25 br GS -jazda zadaniowa 3km Czas trwania 150' 2. Usprawniający Program Treningowy AWF Faza III Rozgrzewka 15-20' Ćw. stabilizacyjne i plajometryczne 60' Ćwiczenia rozciągające 15'

Czw	1. Trening specjalistyczny - jazda dowolna -3km - trening GS - 4 x 25 br GS SPRAWDZIAN na czas Czas trwania 150' 2. Trening regeneracyjny Rozgrzewka 15-20' - zestaw ćw. rozciągających i relaksacyjnych 60'
Pt	Wyjazd na zawody Rozbieganie i ćw. gibkościowe
Sb	Zawody cyklu MPP Truchty regeneracyjne i rolowanie
Nd	Zawody cyklu MPP Powrót do domu

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Tabela 16. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Trening ogólnorozwojowy Rozgrzewka 15-20' Ćw. gibkościowe Akrobatyka Czas trwania 90'
Wt	Usprawniający Program Treningowy AWF Faza I Rozgrzewka 15-20' Ćw. stabilizacyjne i plajometryczne 60' Ćwiczenia gibkościowe 15'
Śr	Rozgrzewka 15-20' Truchty regeneracyjne 45' Basen i odnowa biologiczna 30'
Czw	Rozgrzewka 15-20' Gry zespołowe 50' Ćwiczenia gibkościowe 20'
Pt	Wytrzymałość Tlenowa Mała Zabawa Biegowa 90' Ćwiczenia Gibkościowe 15' Basen i odnowa biologiczna 45'
Sb	Rower 90'/ wycieczka w góry Odnowa biologiczna
Nd	Wolne

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Tabela 17. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka 15-20' Ćwiczenia gibkościowe 15' Gry i zabawy szybkościowo zwinnościowe Tory przeszkód 90'
Wt	Usprawniający Program Treningowy AWF Faza II Rozgrzewka 15-20' Ćw. stabilizacyjne i plajometryczne 60' Ćwiczenia gibkościowe 15'
Śr	Wytrzymałość Tlenowa Mała Zabawa Biegowa 90' Ćwiczenia gibkościowe 15'
Czw	Siła Rozgrzewka 15-20' Trening siły Wilk Sport – T10 - 100' Basen 45'
Pt	Trening imitacyjny - rozgrzewka - 15- 20' - ćw. równoważne - slalomy na rolkach - skocznia Mała Skalite – skoki zjazdowe Czas trwania 120'
Sb	Jazda na rowerze 120' Odnowa biologiczna
Nd	Wolne

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Tabela 18. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Szybkość- zwinność , akrobatyka Rozgrzewka 15-20' Ćwiczenia gibkościowe - starty z różnych pozycji - ścieżka akrobatyczna - skoki akrobatyczne przez skrzynię -Czas trwania 120'
Wt	Trening specjalistyczny -jazda dowolna – 1km -trening GS 8 x 35 br GS -jazda zadaniowa – 3km Czas trwania 180'
Śr	1.Trening specjalistyczny -jazda dowolna – 2km -trening GS 7 x 30 br GS -jazda zadaniowa 3km

	Czas trwania 170' 2. Usprawniający Program Treningowy AWF Faza III Rozgrzewka 15-20' Ćw.stabilizacyjne i plajometryczne 60' Ćwiczenia rozciągające 15'
Czw	1.Trening specjalistyczny -jazda dowolna -2km -trening GS -6 x 25 br GS SPRAWDZIAN na czas Czas trwania 170' 2. Trening regeneracyjny Rozgrzewka 15-20' - zestaw ćw. rozciągających i relaksacyjnych 60'
Pt	Wyjazd na zawody Rozbieganie i ćw. gibkościowe
Sb	Zawody FIS Puchar Czech Truchty regeneracyjne i rolowanie
Nd	Zawody FIS Puchar Czech Powrót do domu

V. ETAPY SZKOLENIA W SNOWBOARDZIE

Tabela 19. Etapy szkolenia w snowboardzie

ETAP	WIEK (LAT)	ZADANIA	FORMA	PROPORCJE TRENINGÓW W, U, S
Wstępny	6/7 - 9	Budowanie zainteresowania różnymi formami snowboardu, wszechstronny rozwój sprawności Opanowanie podstawowych elementów z zakresu snowboardu oraz narciarstwa alpejskiego (snowboard jako dyscyplina asymetryczna wymaga dbałości o proporcjonalny rozwój organizmu)	Dominuje forma zabawowa	W – 85% U+S – 15 %
Podstawowy	10-13	- Kontynuacja wszechstronnego rozwoju – kształtowanie szybkości, siły, koordynacji ruchowej, wytrzymałości - Nauka i doskonalenie przejazdów slalomu giganta, podstawowych elementów freestyle	Stopniowe zastępowanie formy zabawowej formami zadaniową oraz ścisłą	W-80 % U-10 % S-10 %
Ukierunkowany	14-16	- Dalsze budowanie potencjału ruchowego stanowiącego funkcjonalną bazę specjalizacji. - Oczekiwane są już znaczące sukcesy (patrz niżej – zadania wynikowe dla J i Jm) - Uwzględnienie przez trenerów uwarunkowań rozwoju osobniczego zawodnika - doskonalenie techniczne ewolucji snowboardowych na sprzęcie alpejskim oraz Freestyle; - doskonalenie przejazdów slalomu, slalomu giganta oraz elementów SBX; - nauczanie i doskonalenie taktyki rozgrywania różnych konkurencji (konkurencje równoległe, SBX)	Dominują formy zadaniowa i ścisła	W-60 % U-20 % S-20 %
Specjalistyczny	17/18 - 19	- podtrzymanie zdobytej dotychczas sprawności „W” - doskonalenie specjalistycznych predyspozycji w obrębie siły i wytrzymałości - doskonalenie technik alpejskiej oraz Freestyle; - doskonalenie przejazdów po torach SBX oraz slalomu i slalomu giganta; - doskonalenie taktyki rozgrywania konkurencji - wybór specjalizacji (SBX lub ALP)		W- 35 – 30 % U- 25 - 20 % S- 40 – 50 %

SNOWBOARD

Tabela 20. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	<ul style="list-style-type: none"> - rozgrzewka 15-20' - ćwiczenia gibkościowe i ogólnorozwojowe 15' - biegi krótkie (20, 50,100m), - biegi 400-800m, - ćw. rozluźniające, stretching <p>Razem: Trening biegowy, Stadion, 4godz. , 1 trening , W+U</p>
Wt	<p>Rozgrzewka 15-20'</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 stacji x III serie po 20 sek. - stretching 15' <p>Razem: Trening siły obwodowej, siłownia 4godz. , 1 trening , W+U</p>
Śr	<p>Joga/ stretching / zajęcia w basenie</p> <p>Razem: Trening ogólnorozwojowy, mata, /basen, 4godz. , 1 trening , W+U</p>
Czw	<ul style="list-style-type: none"> - Jazda ciągła na rowerze 150' - stretching, ćw. rozluźniające <p>Razem: Wytrzymałość tlenowa, 4godz. , 1 trening , W+U</p>
Pt	<p>Rozgrzewka 15-20'</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 stacji x III serie po 20 sek. - stretching 15' <p>Razem: Trening siły obwodowej, siłownia, 4godz. , 1 trening , W+U</p>
Sb	<ul style="list-style-type: none"> - marszobieg w terenie 150' - stretching, ćw. rozluźniające <p>Razem: Wytrzymałość tlenowa, Teren/góry, 4godz. , 1 trening , W+U</p>
Nd	Wolne

SNOWBOARD

Tabela 21. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	<ul style="list-style-type: none"> - rozgrzewka 15-20' - biegi krótkie (20, 50,100m), - slalomy biegane - św. Koordynacyjne, drabinki koordynacyjne - tory przeszkód - ćw. rozluźniające, stretching/rolki <p>Razem: Szybkość/zwinność/koordynacja/rolki, sala/ Stadion, 4godz. , 1 trening W+U</p>
Wt	<ul style="list-style-type: none"> - rozgrzewka 15-20' - 10 stacji x IV serie po 30 sek. - stretching 15' <p>Razem: Trening siły, siłownia 4godz. , 1 trening , W</p>
Śr	<ul style="list-style-type: none"> - rozgrzewka 15-20' - ćw. zwinnościowe, i akrobatyczne, - starty sytuacyjne, przewroty, rzuty, na ścieżce, przeskoki przez materac, salta - zeskoki z drabinek do pozycji, ćwiczenia równoważne, - ćw. priopriocepcji, - ćw. rozciągające

	Razem: akrobatyka/koordynacja, mata/salkka gimn. , 4godz. , 1 trening , W+U
Czw	<ul style="list-style-type: none"> - rozgrzewka 15-20' - gry zespołowe – koszykówka 2 x 10' , - ćw. zwinnościowe i doskonalące koordynację z użyciem piłek koszykarskich i piłek futbolowych - stretching Razem: gry zespołowe/ koordynacja, 4godz. , 1 trening , W+U
Pt	Rozgrzewka 15-20' <ul style="list-style-type: none"> - 10 stacji x IV serie po 30 sek. - stretching 15' Razem: Trening siły, siłownia 4godz. , 1 trening , W
Sb	<ul style="list-style-type: none"> - marszobiegi w terenie 150' lub jazda ciągła na rowerze 150' - stretching, ćw. Rozluźniające 10' Razem: Wytrzymałość tlenowa, Teren/góry, 4godz. , 1 trening , W+U
Nd	Wolne

SNOWBOARD

Tabela 22. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	<ul style="list-style-type: none"> - rozgrzewka 15-20' - ćw. techniki jazdy GS/SL - ćw. propriocepcji: piłki rehabilitacyjne, slackline - ćw. mięśni brzucha, grzbietu, kończyn górnych - stretching -przygotowanie sprzętu, analiza video Razem: jazda zadaniowa GS, stok narciarski, 4godz. , 2 treningi , W + U
Wt	<ul style="list-style-type: none"> - rozgrzewka 15-20' - ćw. techniki jazdy GS/SL - stretching -przygotowanie sprzętu, analiza video Razem: jazda zadaniowa GS, stok narciarski, 4godz. , 2 treningi , U
Śr	<ul style="list-style-type: none"> - rozgrzewka 15-20' - ćw. techniki jazdy GS/SL 12 przejazdów x 24 bramki Razem: jazda zadaniowa GS, stok narciarski, 4godz. , 1 treningi , U
Czw	<ul style="list-style-type: none"> - rozgrzewka 15-20' - ćw. techniki jazdy - jazda zadaniowa (deska miękka SBX) - ćw. propriocepcji: piłki rehabilitacyjne, - ćw. mięśni brzucha, grzbietu, kończyn górnych - stretching -przygotowanie sprzętu Razem: jazda zadaniowa SBX, stok narciarski, 4godz. , 2 treningi , W + U
Pt	<ul style="list-style-type: none"> - rozgrzewka 15-20' - ćw. techniki jazdy GS/SL 12 przejazdów x 24 bramki Razem: jazda zadaniowa GS, stok narciarski, 4godz. , 1 treningi , U
Sb	Rozgrzewka 15-20' <ul style="list-style-type: none"> - 10 stacji x IV serie po 30 sek. - stretching 15' Razem: Trening siły, siłownia 4godz. , 1 trening , W
Nd	Wolne

VI. ETAPY SZKOLENIA W SKOKACH I KOMBINACJI NORWESKIEJ

Tabela 23. Etapy szkolenia w skokach narciarskich i kombinacji norweskiej

ETAP	WIEK (LAT)	ZADANIA	FORMA	PROPORCJE TRENINGÓW W, U, S
Wstępny	6/7 - 9	Budowanie zainteresowania różnymi formami narciarstwa, wszechstronny rozwój sprawności fizycznej. Opanowanie podstawowych elementów z zakresu narciarstwa klasycznego (skoki narciarskie / biegi narciarskie).	Dominuje forma zabawowa	W – 75% U/S – 25 %
Podstawowy	10-13	Rozwój wszechstronny, kształtowanie zdolności motorycznych. Nauka biegu narciarskiego, oraz podstawowych elementów skoku narciarskiego.	Stopniowe wdrażanie treningu U	W – 60% U – 30.% S- 10%
Ukierunkowany	14-16	Skoki : Wdrażanie treningu U i S (skoczność/siła). Akcent na rozwój gibkości i koordynacji ruchowej. Nauka i doskonalenie techniki skoku narciarskiego poprzez trening imitacyjny i na skoczni zimą / latem. Udział w zawodach powiatowych i ogólnopolskich, zdobywanie doświadczenia startowego oraz uzyskanie III i II klasy sportowej Kombinacja norweska: Wdrażanie treningu U i S Nauka i doskonalenie biegu na nartach / nartorolkach. Akcent na rozwój gibkości i koordynacji ruchowej Udział w zawodach powiatowych/ogólnopolskich, zdobywanie doświadczenia startowego i uzyskanie III i II klasy sportowej. Zarówno dla skoków narciarskich jak i kombinacji norweskiej stosuje się często indywidualny tok treningowy ze względu na skok pokwitaniowy uczniów. Zróżnicowany rozwój dzieci ma ogromny wpływ na naukę techniki skoku narciarskiego oraz na całościową kondycję psycho-fizyczna młodego organizmu.	Wdrożenie zaawansowanej formy treningu U oraz S	Jun. D W – 50% U– 30% S-20% Junior C W – 45% U– 30% S-25%
Specjalistyczny	17/18 - 19	Skoki: Doskonalenie predyspozycji ucznia w zakresie siły NN i skoczności poprzez rozbudowę i zindywidualizowanie treningu U. Doskonalenie gibkości i koordynacji ruchowej. Trening specjalistyczny na większych i bardziej wymagających obiektach narciarskich. Nauczanie techniki skoku w rozbudowie na fazy (najazdu, odbicia, lotu, lądowania). Nauka taktyki sportowej. Udział w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych oraz uzyskanie klasy sportowej II i wyższej. Wdrażanie samokontroli u zawodnika. Kombinacja norweska: Doskonalenie indywidualnych predyspozycji specjalistycznych w zakresie siły specjalnej i wytrzymałości poprzez rozbudowę i dopasowanie treningu U i S. Doskonalenie i gibkości i koordynacji ruchowej Nauka taktyki		Junior B W – 30% U-35% S-35% Junior A W – 25% U-30% S-40%

		sportowej .Udział w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych , oraz uzyskanie klasy sportowej II i wyższej. Wdrażanie samokontroli u zawodnika.		
--	--	---	--	--

SKOKI NARCIARSKIE

Tabela 24. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka – 20' Wytrzymałość – zabawa biegowa „Fartlek” – 40' – 50'; gry – 30' Ćw. rozciągające – 15'
Wt	Rozgrzewka 20' Ćw. stabilizacyjne 12st./2serie – 30"/30"/3'; imitacja skoki - odbicie Ćw. relaksacyjne – 15'
Śr	Rozgrzewka – 20' Akrobatyka – 45', imitacja skoki – dojazd, lot; basen – luźne pływanie – 45'
Czw	Rozgrzewka – 20' Szybkość/zwinność – tory przeszkód – 15/20 powt. na 15-20m; gry 30' Ćw. rozciągające
Pt	Rozgrzewka – 15' Gry i zabawy ruchowe, ćw. na koncentrację – 45' Basen – pływanie dowolne/nauka techniki – 45'
Sb	WOLNE
Nd	WOLNE

SKOKI NARCIARSKIE

Tabela 25. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka – 20' WAS * – 35'; skoczność 110 – 130 odbić ; gry – 30' Ćw. rozciągające – 15'
Wt	Rozgrzewka na łyżworolkach: Ćw. równoważne – dojazd, odbicie – 20'; skoki na skoczni: 6 – 8 skoków Ćw. rozciągające – 15'
Śr	Rozgrzewka – 15' Ćw. imitacyjne – wózek 15-20 powt., stabilizacja – 12st/4serie 40"/20"/3' Ćw. na koncentrację – 30' Basen – luźne pływanie – 45'
Czw	Rozgrzewka na łyżworolkach: Ćw. równoważne – dojazd, odbicie – 20'; skoki na skoczni: 6 – 8 skoków WAS * - 35'; szybkość – 15/20 x 20m Ćw. rozciągające – 15'
Pt	Rozgrzewka – 15' Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 20'; skoki na skoczni 6 – 8 skoków Skoczność 110 – 130 odbić Ćw. rozciągające – 15'
Sb	Rozgrzewka – 15' Zabawa biegowa – Fartlek – 40' – 50' Ćw. rozciągające – 15'
Nd	WOLNE

* WAS– wstępna adaptacja siłowa

SKOKI NARCIARSKIE

Tabela 26. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka – 15' Ćw. imitacyjne – wózek 15-20 powt., szybkość – 15/20 x 20m Ćw. na koncentrację – 30'
Wt	Rozgrzewka – 15' Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 20'; skoki na skoczni 4 – 6 skoków Ćw. rozciągające – 15'
Śr	Rozgrzewka – 20' Siła – moc + plyometria – 20/30 odbić Ćw. na koncentrację – 30'
Czw	Rozgrzewka – 20' Skoki na skoczni – 2-4 skoki, Ćw. rozciągające – 15'
Pt	Start w zawodach - 3 skoki Wieczorem – ćw. relaksacyjne – 30'
Sb	Start w zawodach – 3 skoki
Nd	WOLNE

SKOKI NARCIARSKIE

Tabela 27. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	15' rozgrzewka ogólna, Gry i zabawy, ćwiczenia rozciągające
Wt	45' bieg metodą ciągłą, ćwiczenia rozciągające
Śr	15' rozgrzewka ogólna, Ćwiczenia siłowe w formie obwodowej 3x 12 stacji (10-15 powtórzeń)
Czw	15' rozgrzewka ogólna, Ćwiczenia stabilizacji i koordynacji
Pt	
Sb	1h bieg metodą ciągłą – II zakres HR
Nd	Dzień wolny

SKOKI NARCIARSKIE

Tabela 28. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka ogólna – 15' Ćwiczenia szybkości w formie powtórzeniowej – 20/25 x 15m Ćw. rozciągające – 15'
Wt	Rozgrzewka ogólna – 15' Doskonalenie techniki skoku narciarskiego + Marszobieg terenowy 75'-100' Ćw. rozciągające – 15'
Śr	Rozgrzewka ogólna – 15' Ćwiczenia skoczności – 150 odbić w różnych wariantach Ćw. rozciągające -15'
Czw	Rozgrzewka ogólna – 15' Ćw. specjalistyczne (imitacja), Doskonalenie techniki skoku narciarskiego Ćw. rozciągające -15'
Pt	Rozgrzewka ogólna – 15' Ćwiczenia siłowe – kształtowanie siły maksymalnej w przysiadzie oraz siły ogólnej w formie obwodowej. Ćw. rozciągające -15'
Sb	Rozgrzewka ogólna – 15' Bieg metodą ciągłą – 60-75' – II zakres HR Ćw. rozciągające -15'
Nd	Dzień wolny

SKOKI NARCIARSKIE

Tabela 29. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka ogólna – 15' Gry i zabawy, ćwiczenia stabilizacji Ćw. rozciągające -15'
Wt	Rozgrzewka ogólna – 15' Ćw. specjalistyczne (imitacja), Doskonalenie techniki skoku narciarskiego Ćw. rozciągające -15'
Śr	Rozgrzewka ogólna – 15' Ćwiczenia skoczności – 100 odbić w różnych wariantach. Ćw. rozciągające -15'
Czw	Rozgrzewka ogólna – 15' Ćw. specjalistyczne (imitacja), Doskonalenie techniki skoku narciarskiego Ćw. rozciągające -15'
Pt	Rozgrzewka ogólna – 15' Doskonalenie techniki skoku narciarskiego w treningu oficjalnym + Ćwiczenia siłowe – kształtowanie mocy startowej. Ćw. rozciągające -15'
Sb	Start w zawodach
Nd	Start w zawodach

KOMBINACJA NORWESKA

Tabela 30. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka – 20' Wytrzymałość – marszobieg terenowy – 40' – 60', gry – 30' Ćw. rozciągające – 15'
Wt	Rozgrzewka 20' Ćw. stabilizacyjne 12st./2serie – 30"/30"/3"; imitacja biegowa – 30' Ćw. relaksacyjne – 15'
Śr	Rozgrzewka – 20' Akrobatyka – 45', imitacja skoki – dojazd, odbicie, lot; basen – luźne pływanie – 45'
Czw	Rozgrzewka – 20' Szybkość/zwinność – tory przeszkód – 15/20 powt. na 15-20m; gry 30' Ćw. rozciągające
Pt	Rozgrzewka – 15' Gry i zabawy ruchowe, ćw. na koncentrację – 45' Basen – pływanie dowolne/nauka techniki – 45'
Sb	WOLNE
Nd	WOLNE

KOMBINACJA NORWESKA

Tabela 31. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka – 20' WAS * – 35'; skoczność 100 – 120 odbić ; gry – 30' Ćw. rozciągające – 15'
Wt	Rozgrzewka – 20' Skoki na skoczni: 6 – 8 skoków; Bieg na nartorolkach/ mc** – 40' – 60' Ćw. rozciągające – 15'
Śr	Rozgrzewka – 15' Ćw. imitacyjne – biegi – 30', stabilizacja – 12st/3serie 40"/20"/3' Ćw. na koncentrację – 30' Basen – luźne pływanie – 45'
Czw	Rozgrzewka na łyżworolkach: Ćw. równoważne – dojazd, odbicie – 20'; skoki na skoczni: 6 – 8 skoków WAS * - 35'; szybkość – 15/20 x 20m Ćw. rozciągające – 15'
Pt	Rozgrzewka – 15' Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 15'; skoki na skoczni 4 – 6 skoków Bieg na nartorolkach/mc** – 40' – 60' Ćw. rozciągające – 15'
Sb	Rozgrzewka – 15' Marszobieg terenowy – 75' - 90' Ćw. rozciągające – 15'
Nd	WOLNE

* WAS – wstępna adaptacja siłowa

** m/c – metoda ciągła

KOMBINACJA NORWESKA

Tabela 32. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 13-15 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka – 20' Siła – moc + plyometria – 20/30 odbić Ćw. na koncentrację – 30'
Wt	Rozgrzewka – 15' Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 20'; skoki na skoczni 4 – 6 skoków Ćw. rozciągające – 15'
Śr	Rozgrzewka na nartach – 20' Interwał na wybranych odcinkach trasy – 8-10 powt. x 1,5' – 2' Rozbieganie na nartach, ćw. rozciągające
Czw	Rozgrzewka na nartach – 15' Bieg na nartach m/z*** - 40' - 60' Ćw. na koncentrację – 30'
Pt	Rozgrzewka – 20' Skoki na skoczni – 2-4 skoki, Ćw. rozciągające – 15'
Sb	Start w zawodach – 3 skoki; Bieg na nartach dystans – 5km
Nd	WOLNE

*** m/z – metoda zadaniowa – taktyka i ekonomia biegu

KOMBINACJA NORWESKA

Tabela 33. Przykładowy mikrocykl w okresie przejściowym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka – 20' Wytrzymałość – marszobieg terenowy – 60' - 75', gry – 30' Ćw. rozciągające, rozluźniające – 15'
Wt	Rozgrzewka 20' Ćw. stabilizacyjne 12st./3serie – 30"/30"/3'; imitacja biegowa – 30' Ćw. relaksacyjne – 15'
Śr	Rozgrzewka – 20' Akrobatyka – 45', imitacja skoki – dojazd, odbicie, lot; basen – luźne pływanie – 45'
Czw	Rozgrzewka – 20' Szybkość/zwinność – tory przeszkód – 15/20 powt. na 15-20m; Ćw. na тренаżerach – gumy – 10', gry 30' Ćw. rozciągające
Pt	Rozgrzewka – 15' Gry i zabawy ruchowe, ćw. na koncentrację – 45' Basen – pływanie dowolne/nauka techniki – 45', odnowa biologiczna
Sb	WOLNE
Nd	WOLNE

KOMBINACJA NORWESKA

Tabela 34. Przykładowy mikrocykl w okresie przygotowawczym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka – 20' WAS * – 35'; skoczność 110 – 130 odbić ; gry – 30' Ćw. rozciągające – 15'
Wt	Rozgrzewka – 20' Skoki na skoczni: 8 – 10 skoków; Bieg na nartorolkach/ mc** – 70' - 90' Ćw. rozciągające – 15'
Śr	Rozgrzewka – 15' Ćw. imitacyjne – biegi – 30', stabilizacja – 12st/3serie 40"/20"/4' Ćw. na koncentrację – 30' Basen – luźne pływanie – 45'
Czw	Rozgrzewka na łyżworolkach: Ćw. równoważne – dojazd, odbicie – 20'; skoki na skoczni: 8 – 10 skoków WAS * - 35'; szybkość – 15/20 x 20m Ćw. rozciągające – 15'
Pt	Rozgrzewka – 15' Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 15'; skoki na skoczni 6 – 8 skoków Bieg na nartorolkach/mc** – 60' - 75' Ćw. rozciągające – 15'
Sb	Rozgrzewka – 15' Marszobieg terenowy – 75' - 90' Ćw. rozciągające – 15'
Nd	WOLNE

* *WAS – wstępna adaptacja siłowa*

** *m/c – metoda ciągła*

KOMBINACJA NORWESKA

Tabela 35. Przykładowy mikrocykl w okresie startowym dla grupy 16-18 lat

Dzień tygodnia	Rodzaj treningu
Pd	Rozgrzewka – 20' Siła – moc + plyometria – 20/30 odbić Ćw. na koncentrację – 30'
Wt	Rozgrzewka – 15' Ćw. imitacyjne – dojazd, odbicie, lot – 20'; skoki na skoczni 4 – 6 skoków Ćw. rozciągające – 15'
Śr	Rozgrzewka na nartach – 20' Bieg interwałowy na wybranych odcinkach trasy – 8-10 powt. x 1,5' – 2' Rozbieganie na nartach, ćw. rozciągające
Czw	Rozgrzewka na nartach – 15' Bieg na nartach m/z*** - 60' Ćw. na koncentrację – 30'
Pt	Rozgrzewka – 20' Skoki na skoczni – 2-4 skoki, Ćw, rozciągające – 15'
Sb	Start w zawodach – 3 skoki; Bieg na nartach dystans – 5km
Nd	WOLNE

*** *m/z – metoda zadaniowa – taktyka i ekonomia biegu*

VII. WYKAZ TESTÓW, SPRAWDZIANÓW I BADAŃ REALIZOWANYCH W SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

BIEGI NARCIARSKIE

Tabela 36. Próby sprawności wszechstronnej i ukierunkowanej:

Lp	Próby
1	Ośmioskok naprzemianstronny
2	Uginanie ramion w podporze przodem
3	Bieg pod górę /trasa standard/
4	Bieg przełajowy /trasa standard/
5	Bieg wahadłowy
6	Test Coopera
7	Bieg na nartorolkach /trasa stand./ sprawdziany i starty kontrolne
8	Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej
9	Próba Harwardzka

Sprawdziany sprawności specjalnej

- sprawdziany specjal. /bieg techn. klas. i łyżwową
- sprawdzian siły specjal. /pchanie w bezkroku/

Badania lekarskie

- wykonane przez uprawnionego specjalistę z zakresu medycyny sportowej cyklu 6-cio miesięcznym,

Terminy odbywania sprawdzianów:

pierwsza połowa maja- poz. 1,2,3,4,5,6,8

pierwsza połowa września – poz. 1,2,3,4,5,6,8

druga połowa października – poz. 1,2,3,4,6,7

druga połowa grudnia, pierwsza połowa lutego – sprawdziany sprawności specjalnej

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Tabela 37. Próby sprawności wszechstronnej i ukierunkowanej:

Lp	Próby
1	skok w dal z miejsca
2	5-cio skok obunóż lub 8-mio skok naprzemianstronny
3	bieg wahadłowy 4 x 10 (z przenoszeniem)
4	cykliczne przeskoki przez przeszkodę (x 30 s)
5	bieg 5 x 5 m („krzyż szwajcarski”)
6	bieg na dystansie 50 m
7	bieg na dystansie 400 m
8	bieg na dystansie 800/1000 m
9	jazda po slalomie na rolkach (pomiar czasu)

Sprawdziany sprawności specjalnej

- w formie przejazdów slalomu, slalomu giganta z pomiarem czasu

Badania lekarskie

- wykonane przez uprawnionego specjalistę z zakresu medycyny sportowej cyklu 6-cio miesięcznym,

SNOWBOARD

Tabela 38. Próby sprawności wszechstronnej i ukierunkowanej:

Lp	Próby
1	skok w dal z miejsca
2	5-cio skok obunóż lub 8-mio skok naprzemianstronny
3	bieg wahadłowy 4 x 10 (z przenoszeniem)
4	cykliczne przeskoki przez przeszkodę (x 30 s)
5	bieg 5 x 5 m („krzyż szwajcarski”)
6	bieg na dystansie 50 m
7	bieg na dystansie 400 m
8	bieg na dystansie 800/1000 m
9	jazda po slalomie na rolkach (pomiar czasu)

Sprawdziany sprawności specjalnej

- w formie przejazdów slalomu, slalomu giganta i snowboardcrossu – z pomiarem czasu
- w formie przejazdów slalomu równoległego, slalomu giganta równoległego i snowboardcrossu – konfrontacja z przeciwnikiem

Badania lekarskie

- wykonane przez uprawnionego specjalistę z zakresu medycyny sportowej cyklu 6-cio miesięcznym,

SKOKI I KOMBINACJA

Tabela 39. Testy sprawności wszechstronnej i ukierunkowanej:

Lp	Próby
1	skok w dal z miejsca
2	5-cio skok obunóż
3	Wyskok dosiężny
4	bieg na dystansie 50 m
5	Międzynarodowy test MTSF
6	Test Coopera
7	Bieg na dystansie 1500 m
8	Testy na platformie tensometrycznej

VIII. ZASADY REKRUTACJI DO ZESPOŁU SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Terminy egzaminów sprawnościowych ustala każda Szkoła Mistrzostwa Sportowego osobno, z powiadomieniem PZN o jego terminie i podając go do publicznej wiadomości na swojej stronie internetowej.

Egzamin sprawnościowy podzielony zostanie na dwa dni. Pierwszy dzień egzaminów to weryfikacja aktualnych danych o zawodniku, stanu zdrowia oraz część testów sprawnościowych. Drugi dzień to dokończenie MTSF oraz testów ukierunkowanych w sporcie narciarstwo i snowboard .

Wyniki prób j/n odpowiadają ilości punktów a ich suma stanowi wynik końcowy egzaminu. /maksymalnie 100 punktów/.

Minimalny próg stanowiący podstawę do zakwalifikowania zawodnika/czki do szkolenia w SMS w narciarstwie i snowboardzie wynosi 40 pkt.

Minimalny próg dla pozytywnego zaliczenia postępowania kwalifikacyjnego to —430 pkt-ów w teście MTSF i więcej punktów wynikającej z tabeli nr. 40 - normy sprawności fizycznej.

Rada trenerów szkoły sportowej po przeprowadzeniu postępowania kwalifikacyjnego ma możliwość:

1. W szczególnych przypadkach (choroba lub kontuzja wykluczająca zawodnika/czkę z naboru na dany rok szkolny a biorącego udział we współzawodnictwie sportowym) uzupełnienia przyjęcia do szkoły zawodników nie spełniających tylko norm testów sprawności fizycznej,
2. W sytuacji gdy ilość kandydatów znacząco przekracza ilość miejsc do danej klasy sportowej podniesienie minimalnego progu ilości pkt-ów w celu dokonania selekcji.

ZASADY REKRUTACJI DO ZESPOŁU SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

1. WERYFIKACJA STANU ZDROWIA

Zawodnik /czka/ musi przejść badania lekarskie wykonane przed egzaminem sprawnościowym przez lekarza specjalistę medycyny sportowej.

Zawodnik /czka/ zobowiązany jest do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o braku przeszkód zdrowotnych do podjęcia treningów w szkole mistrzostwa sportowego oraz wymaganych analiz lekarskich.

2. TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Egzamin sprawnościowy, na który składają się: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej oraz testy ukierunkowane dla poszczególnych sportów opracowanych przez PZN oraz dodatkowe próby ukierunkowane.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – max. 30 pkt. wg skali ocen.

wybitna	– 30 pkt;
wysoka	– 25 pkt;
średnia	– 20 pkt;
niska	– 10 pkt;
bardzo niska	– 5 pkt.

3. TESTY UKIERUNKOWANE

3.1 BIEGI NARCIARSKIE

Bieg na nartorolkach techniką łyżwową oraz techniką klasyczną- ocenie podlega technika biegu na wyznaczonej trasie. Maksymalna ocena za technikę klasyczną wynosi 10 pkt. oraz za technikę łyżwową wynosi 10 pkt.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

Suma max 20 pkt.

3.2 NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Zawodnik prezentuje imitacyjną jazdę skrętem slalomowym na rolkach w luźnej jeździe, w jeździe po krótkich tyczkach oraz w jeździe po długich tyczkach typu inlinealpine na opadającym odcinku asfaltu. Ocenie podlega umiejętność poruszania się na rolkach, panowanie nad sprzętem, technika skrętu slalomowego.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

Suma max 20 pkt.

3.3 SNOWBOARD

Test ukierunkowany w dyscyplinie snowboard zostaje tak jak jest w ujednoliconych kryteriach kwalifikacyjnych 1. Skok w dal z miejsca 2. Szybkość 50 metrów.

3.4 SKOKI NARCIARSKIE I KOMBINACJA NORWESKA

Skok imitacyjny na materac

Skok imitując pozycję najazdową oraz odbicie w skokach narciarskich. Zadaniem kandydata jest uniesienie bioder do możliwie najwyższego punktu przy utrzymaniu prawidłowego kierunku wychylenia tułowia oraz stabilnym punkcie podparcia na stopie. Odbicia należy zakończyć prawidłowym ułożeniem ciała i odpowiednim napięciem nóg dla techniki skoku narciarskiego. Kandydat ma 3 próby oceniane przez wykwalifikowanych trenerów.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

Suma max 20 pkt.

4. DODATKOWY TEST UKIERUNKOWANY

2 próby określone w każdej dyscyplinie, **max. 20 pkt.**

wybitna	–	10 pkt.
wysoka	–	8 pkt
średnia	–	6 pkt
niska	–	4 pkt
bardzo niska	–	2 pkt.

Dodatkowe próby ukierunkowane dla poszczególnych dyscyplin:

4.1 Biegi narciarskie:

- | | |
|-----------------------------------|--------------|
| - bieg 1000m | - chłopcy |
| - bieg 800m | - dziewczęta |
| - podciąganie na drążku nachwytem | - chłopcy |
| - zwis na czas | - dziewczęta |

4.2 Narciarstwo Alpejskie:

- bieg 50m
- skok w dal z miejsca

4.3 Snowboard:

- bieg 50m
- skok w dal z miejsca

4.4 Skoki narciarskie:

- bieg 50m
- skok w dal z miejsca

4.5 Kombinacja norweska:

- bieg 1000m
- skok w dal z miejsca

Na podstawie tabel punktowych kandydaci będą kwalifikowani przy naborze do SMS-u.

Wartość punktowa jest wskaźnikiem danej próby.

Każdy rocznik kandydatów ma określone wartości dla prób / test MTSF tabele str. 44-86 /.

W tabelach MTSF zarówno dla chłopców jak i dziewcząt w wieku 6-13 lat (Szkoła

Podstawowa I-VIII) bieg wytrzymałościowy odbywa się na dystansie 600m.

Od 14 roku życia (Liceum I-IV) bieg dla chłopców odbywa się na dystansie 1000m a dla dziewcząt na dystansie 800m.

5. PUNKTACJA KANDYDATA ZNAJDUJĄCEGO SIĘ NA POSEZONOWEJ LIŚCIE RANKINGOWEJ PZN W SWOJEJ KATEGORII WIEKOWEJ

Maksymalna ocena to **30 pkt.**

1- 3 miejsca	–	30 pkt;
4-10 miejsca	–	20 pkt;
11-20 miejsca	–	10 pkt;
21-30 miejsca	–	5 pkt;
31. i dalsze m-ce	–	1 pkt;
brak	-	0 pkt.

Tabela nr 40. NORMY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I PUNKTACJA MTSF

SPRAWNOŚĆ	SUMA PUNKTÓW	IŁOŚĆ PKT. MTSF ZA 1 PRÓBĘ	PUNKTY PRÓBY „U” (ukierunkowanej)
WYBITNA	641 i więcej	81 i więcej	10
WYSOKA	561-640	71-80	8
ŚREDNIA	481-560	61-70	6
NISKA	401-480	51-60	4
BARDZO NISKA	400 i mniej	50 i mniej	2

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.:

- szybkość,
- skoczność,
- wytrzymałość,
- siła dłoni,
- siła rąk i barków,
- zwinność,
- siła mięśni brzucha,
- gibkość.

Badania sprawności kondycyjnej zaleca się przeprowadzać w ciągu dwóch dni, przy czym próby 1,2,3 w pierwszym, zaś 4,5,6,7,8 w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się jednego dnia, próby wytrzymałościowe powinno mierzyć się jako ostatnie. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

- a) *wykonanie*- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) *pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
- c) *uwagi*- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) *sprzęt i pomoce*- stoper, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

- a) *wykonanie*- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) *pomiar*- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) *uwagi*- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d) *sprzęt i pomoce*- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

600m - kandydaci do szkoły podstawowej I - VIII
800 m- dla dziewcząt - kandydaci do i liceum I – IV
1000 m- dla chłopców – kandydaci do i liceum I - IV

- a) *wykonanie*- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
- b) *pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- c) *uwagi*- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) *sprzęt i pomoce*- stoper, lista badanych.

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

- a) wykonanie-* badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;
- b) pomiar-* siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;
- c) uwagi-* dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna;
- d) sprzęt i pomoce-* dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

5. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

- a) wykonanie-* z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;
- b) pomiar-* próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
- c) uwagi-* drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;
- d) sprzęt i pomoce-* drążek lub poręcz, krzesło, stoper, lista badanych.

6. Bieg zwinnościowy (4x10m):

- a) wykonanie-* na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- b) pomiar-* próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
- c) uwagi-* próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce-* stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

7. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie-* badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar-* notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) uwagi-* badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
- d) sprzęt i pomoce-* materac, stoper, lista badanych.

8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

- a) wykonanie-* badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;
- b) pomiar-* próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm.

TABELE I PUNKTACJE DLA PRÓB UKIERUNKOWANYCH PZN

Tabela nr 41. Skok w dal z miejsca

Pkt.	Wynik w centymetrach			
	Chłopcy do LOMS	Chłopcy do SP	Dziewczęta do LOMS	Dziewczęta do SP
10	250>	220>	215>	200>
8	240-249	210-219	205-214	190-199
6	230-239	200-209	195-204	180-189
4	220-229	190-199	185-194	170-179
2	<219	<189	<184	<169

Tabela nr 42. Szybkość - 50 metrów

Pkt.	Wynik w sekundach			
	Chłopcy do LOMS	Chłopcy do SP	Dziewczęta do LOMS	Dziewczęta do SP
10	<6.5	<7.0	<7.5	<7.8
8	6.6-6.8	7.1-7.3	7.6-7.8	7.9-8.1
6	6.9-7.1	7.4-7.6	7.9-8.1	8.2-8.4
4	7.2-7.4	7.7-7.9	8.2-8.4	8.5-8.7
2	7.5>	8>	8.5>	8.8>

Zestawienie i punktacja do prób ukierunkowanych PZN

LOMS

chłopcy	dziewczęta_
1000 m /min. sek./	800 m /min sek./
10 pkt < - 3.15	< - 3.00
8 pkt 3.16 - 3.25	3.01 - 3.10
6 pkt 3.26 - 3.35	3.11 - 3.20
4 pkt 3.36 - 3.45	3.21 - 3.30
2 pkt 3.46 - i więcej	3.31 - <

Szkoła Podstawowa

chłopcy	dziewczęta
1000 m/min. sek./	800 m /min. sek./
< - 3.30	< - 3.15
3.31 - 3.40	3.16 - 3.25
3.41 - 3.50	3.26 - 3.35
3.51 - 4.00	3.36 - 3.45
4.01 - <	3.46 - <

Podciąganie w zwisie nachwytem na drążku /ilość powtórzeń/

10 pkt	15 - <
8 pkt	10 - 15
6 pkt	6 - 9
4 pkt	3 - 5
2 pkt	1 - 2

Zwis na ugiętych RR / czas sek./

45 - <
30 - 44
15 - 29
5 - 14
1 - 4

Podciąganie w zwisie nachwytem na drążku /ilość powtórzeń/

10 - <
7 - 9
4 - 6
2 - 3
1

zwis na ugiętych RR /czas sek./

30 - <
20 - 29
10 - 19
5 - 9
1 - 4

Tabele MTSF dla dziewcząt i chłopców 7-19 lat

DZIEWCZĘTA 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,8							25
99							37	
98		188	110					
97		187				9,8		
96	7,9						36	
95		186	111					
94				23		9,9		24
93		185	112				35	
92	8,0	184				10,0		
91		183	113					
90		182				10,1	34	
89	8,1	181	114					23
88		180	115	22		10,2		
87		179	116				33	
86	8,2	178	117			10,3		
85							32	22
84		175	120	21		10,4		
83	8,3						31	
82		172	123			10,5		21
81	8,4			20		10,6	30	
80		169	126		60	10,7		20
79	8,5	167	128		57	10,8	29	
78		165	130	19	54	11,0		19
77	8,6	163	132		51	11,1	28	18
76		161	134	18	49	11,3		
75	8,7	159	137		46	11,4	27	17
74		157	140		43	11,6		
73	8,8	155	143	17	40	11,7	26	16
72		153	146		37	11,9		15
71	8,9	151	149	16	35	12,0	25	
70	9,0	149	152		32	12,2		14
69	9,1	148	155		30	12,3	24	13
68	9,2	146	158	15	29	12,5		
67	9,3	144	162		27	12,6	23	12
66	9,4	142	165	14	25	12,7		
65	9,5	140	168		23	12,9	22	11
64	9,6	139	172		21	13,0		10
63	9,7	137	176	13	20	13,2	21	
62	9,8	135	179		19	13,3		9
61	9,9	133	183		17	13,5	20	
60	10,0	132	186	12	15	13,7		8
59	10,3	130	190		14	13,8	19	7
58	10,4	128	193		12	14,0		
57	10,6	126	197	11	11	14,1	18	6
56	10,7	125	200		10	14,2		5
55	10,8	123	204		9	14,4	17	
54	10,9	121	207	10	7	14,5		4
53	11,0	119	211		5	14,7	16	3
52	11,1	118	214	9	4	14,8		
51	11,2	116	216		2	15,0		2
50	11,3	114	221	8	2	15,1	15	
49	11,4	112	224			15,2		1
48	11,5	110	228	7	1	15,4	14	
47	11,6	109	231			15,5		0
46	11,8	107	235	6		15,7	13	- 1
45	11,9	105	238			15,8		
44	12,0	103	242			16,0	12	- 2
43	12,1	102	245	5		16,1		
42	12,2	100	248			16,3	11	- 3
41	12,3	98	251			16,4		
40	12,4	96	255	4		16,6	10	- 4
39	12,6	94	258			16,7		- 5

38	12,7	92	261			16,9	9	
37	12,8	90	265	3		17,0		- 6
36	12,9	89	269			17,2	8	- 7
35	13,0	88	273			17,3		- 8
34	13,1	86	276	2		17,5	7	
33	13,2	85	280			17,6		- 9
32	13,4	83	284			17,7	6	- 10
31	13,5	81	287	1		17,9		
30	13,6	79	291			18,0	5	- 11
29	13,7	77	295			18,2		- 12
28	13,8	75	298			18,3	4	
27	13,9	74	302			18,5		- 13
26	14,0	72	305			18,6	3	- 14
25	14,1	70	309			18,8		- 15
24	14,2	68	312			18,9	2	
23	14,3	67	316			19,1		- 16
22	14,4	65	319			19,2	1	- 17
21	14,5	63	322			19,4		- 18
20			325			19,5		
19	14,8	60	328					- 19
18			330			19,6		
17	15,1	57	332					- 20
16	15,2		334			19,7		
15	15,3	54	336					- 21
14			338			19,8		
13	15,4	51	340					- 22
12						19,9		
11	15,5	49	343					- 23
10						20,0		
9	15,6	46	346					- 24
8		45	347			20,1		
7	15,7	44	348					- 25
6		43	349			20,2		
5	15,8	42	350					- 26
4		41						
3	15,9	40	351			20,3		- 27
2		39						
1								

DZIEWCZĘTA 8 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,5	204				9,6		
99		203	102				39	25
98		202						
97		201				9,7		
96	7,6	200	103	25				
95		199				9,8	38	
94		198						24
93			104			9,9		
92	7,7	195						
91				24		10,0	37	
90		192	105					
89	7,8					10,1		23
88		189	106				36	
87						10,2		
86	7,9	186	107	23				
85			108			10,3	35	
84		183	109					22
83	8,0		110			10,4	34	
82		180	112	22				
81	8,1		115			10,5	33	21
80		177	117		60	10,6		
79	8,2	175	119	21	58	10,7	32	20
78		174	122		56	10,8		19
77	8,3	172	125		53	10,0	31	
76		170	128	20	50	11,1		18
75	8,4	168	131		47	11,3	30	

74		166	134		43	11,4		17
73	8,5	164	137	19	41	11,5	29	16
72		163	140		39	11,7		
71	8,6	161	143		36	11,8	28	15
70	8,7	159	146	18	34	12,0		14
69	8,8	157	149		32	12,1	27	
68	9,0	155	152		31	12,2		13
67	9,1	153	155	17	29	12,3	26	
66	9,2	151	159		27	12,5		12
65	9,3	150	162		25	12,6	25	11
64	9,4	148	165	16	23	12,7		
63	9,5	146	168		21	12,9	24	10
62	9,6	144	172	15	20	13,0	23	9
61	9,7	142	175		18	13,1		
60	9,8	140	178	14	16	13,3	22	8
59	9,9	138	181		15	13,4		
58	10,0	137	185	13	13	13,5	21	7
57	10,1	135	188		12	13,7		6
56	10,3	133	191	12	11	13,8	20	
55	10,4	131	195		10	14,0		5
54	10,5	129	198	11	8	14,1	19	
53	10,6	127	201		6	14,2		4
52	10,7	126	204	10	5	14,4	18	3
51	10,8	124	208		3	14,5		
50	10,9	122	211			14,6	17	2
49	11,0	120	214	9	2	14,7		1
48	11,1	118	217			14,9	16	
47	11,2	116	221		1	15,0		0
46	11,3	114	224	8		15,1	15	- 1
45	11,4	112	227			15,3		
44	11,5	110	231	7		15,4	14	- 2
43	11,7	108	234			15,5		
42	11,8	106	237	6		15,7	13	- 3
41	11,9	104	240			15,8		
40	12,0	102	244			16,0	12	- 4
39	12,1	100	247	5		16,1		- 5
38	12,2	98	250			16,2	11	
37	12,3	96	253			16,3		- 6
36	12,4	94	257	4		16,5	10	
35	12,5	92	260			16,6		- 7
34	12,6	90	263	3		16,7	9	- 8
33	12,7	88	267			16,8		
32	12,8	86	270	2		16,9	8	- 9
31	13,0	84	273					- 10
30	13,1	82	276			17,0	7	
29	13,2		280					- 11
28	13,3	79	283	1		17,1	6	- 12
27	13,4		286					
26	13,5	76	290			17,2	5	- 13
25	13,6		293					- 14
24	13,7	73	296			17,3	4	- 15
23	13,8		299					
22	13,9	70	303			17,4	3	- 16
21	14,0		306					- 17
20		67	309					- 18
19	14,3		312			17,5	2	
18		64	314					- 19
17	14,6		316			17,6		- 20
16		61	318				1	
15	14,7		320			17,7		- 21
14		58	322					
13	14,8					17,8		- 22
12		55	325					
11	14,9	54				17,9		- 23
10		53	328					
9	15,1	52	329			18,1		- 24
8		51	330					
7	15,2	50	331			18,2		- 25
6		49	332					
5	15,3	48	333			18,3		- 26
4		47	334					
3	15,4	46	335			18,4		- 27
2		45	336					
1		44	337					- 28

DZIEWCZĘTA 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,0	209	91	28		9,2		
99		208					40	
98		207	92			9,3		25
97		206						
96	7,1	205	93			9,4		
95		204					39	
94		203	94	27		9,5		
93		202						
92	7,2	201	95			9,6		24
91		200					38	
90		199	96			9,7		
89	7,3	198	97	26				
88		197	98			9,8	37	
87		196	99					23
86	7,4	195	100			9,9		
85		194					36	
84		193	103	25		10,0		
83	7,5	192					35	22
82		191	106			10,1		
81	7,6						34	
80		188	109	24	60	10,2		21
79	7,7		112		58	10,3	33	
78		185	115		56	10,5		20
77	7,8		118	23	53	10,6	32	19
76		182	121		50	10,7		
75	7,9	180	124		47	10,9	31	18
74		178	127	22	45	11,0		17
73	8,0	176	130		42	11,1	30	
72		174	133	21	39	11,2		16
71	8,1	172	136		36	11,4	29	
70	8,2	170	139	20	34	11,5		15
69	8,3	168	142		32	11,6	28	14
68	8,4	166	145		31	11,7		
67	8,5	164	148	19	29	11,9	27	13
66	8,6	162	151		27	12,0		12
65	8,7	160	154	18	25	12,1	26	
64	8,8	158	157		23	12,2		11
63	8,9	156	160		21	12,4	25	
62	9,0	154	164	17	20	12,5		10
61	9,1	152	167		18	12,6	24	9
60	9,2	150	170	16	16	12,7		
59	9,3	148	173		15	12,9	23	8
58	9,4	146	176	15	13	13,0		
57	9,6	144	179		12	13,1	22	7
56	9,7	142	182	14	11	13,2		6
55	9,8	140	186		10	13,3	21	
54	9,9	138	189	13	8	13,5		5
53	10,1	136	192		6	13,6	20	
52	10,2	134	195	12	5	13,7		4
51	10,3	132	198		3	13,9	19	3
50	10,4	130	201		2	14,0		
49	10,5	128	204	11		14,1	18	2
48	10,6	126	207		1	14,3		1
47	10,8	124	211			14,4	17	
46	10,9	122	214	10		14,5		0
45	11,0	120	217			14,6	16	- 1
44	11,2	118	220	9		14,8		
43	11,3	116	223			14,9	15	- 2
42	11,4	114	226	8		15,0		
41	11,5	112	229			15,1	14	- 3
40	11,6	110	232			15,2		- 4
39	11,7	108	236	7		15,4	13	
38	11,8	106	239			15,5		- 5
37	11,9	104	242	6		15,6	12	- 6

36	12,0	102	245			15,8		
35	12,1	100	248			15,9	11	- 7
34	12,2	98	251	5		16,0		
33	12,3	96	254			16,1	10	- 8
32	12,4	94	257	4		16,3		- 9
31	12,5	92	260			16,4	9	
30	12,6	90	263	3		16,5		- 10
29	12,7	88	266			16,6	8	- 11
28	12,8	86	269			16,8		
27	12,9	84	272	2		16,9	7	- 12
26	13,0	82	275					
25	13,1	80	278			17,0	6	- 13
24	13,2	78	281					- 14
23	13,3	76	284	1		17,1	5	- 15
22	13,4	74	287					
21	13,5	72	290			17,2	4	- 16
20	13,6	70	293					- 17
19	13,7		296				3	
18		67	298			17,3		- 18
17	14,0		300				2	
16		64	302					- 19
15	14,3	62	304			17,4	1	
14		60	306					- 20
13	14,4	58	308					
12		57	310			17,5		- 21
11	14,5	56	312					
10		55	314					- 22
9	14,6	54	316			17,6		
8		53	318					- 23
7	14,7	52	319					
6		51	320			17,7		- 24
5	14,8	50	321					
4		49	322					- 25
3	14,9	48	323			17,8		
2		47	324					- 26
1	15,0	46	325					

DZIEWCZĘTA 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,7		89	33		8,8	41	
99		219						
98						8,9		
97		218						25
96	6,8					9,0	40	
95		217	90					
94				32		9,1		
93		216						
92	6,9	215				9,2	39	
91		214	91					24
90		213				9,3		
89	7,0	212		31			38	
88		211	92			9,4		
87		210						
86	7,1	209	93			9,5	37	23
85			94	30		9,6		
84		206				9,7		
83	7,2		97			9,8	36	
82		203		29		9,9		22
81	7,3		100			10,0		
80		200	102	28	60	10,1	35	
79	7,4	198	104		58	10,2		21
78		196	107		56	10,4	34	
77	7,5	194	110	27	53	10,5		20
76		192	113		51	10,6		
75	7,6	190	116	26	48	10,7	33	19
74		188	119		46	10,8		18
73	7,7	186	122	25	43	10,9	32	

72	7,8	184	125		40	11,0		17
71	7,9	182	128	24	37	11,1	31	16
70	8,0	180	131		35	11,2		
69		178	134		33	11,4	30	15
68	8,1	176	137	23	32	11,5		
67	8,2	174	140		30	11,6	29	14
66	8,3	172	143	22	28	11,7		13
65	8,4	170	146		26	11,8	28	
64	8,5	168	149	21	24	11,9		12
63	8,6	166	152		22	12,0	27	11
62	8,7	164	155	20	21	12,2		
61	8,8	162	158		19	12,4	26	10
60	8,9	160	161	19	18	12,5		
59	9,0	158	164		16	12,6	25	9
58	9,1	156	167	18	14	12,7		8
57	9,2	154	170		13	12,8	24	
56	9,3	152	173	17	12	12,9		7
55	9,4	150	176		11	13,0	23	6
54	9,5	148	179	16	9	13,1		
53	9,6	146	182		7	13,2	22	5
52	9,7	144	185	15	6	13,4		
51	9,8	142	188		4	13,5	21	4
50	9,9	140	191	14	3	13,6	20	3
49	10,0	138	194			13,7		
48	10,1	136	197	13	2	13,8	19	2
47	10,2	134	200			14,0		1
46	10,3	132	203	12	1	14,1	18	
45		130	206			14,2		0
44	10,4	128	209	11		14,3	17	- 1
43	10,5	126	212			14,4		
42	10,6	124	215	10		14,6	16	- 2
41	10,7	122	218			14,7		- 3
40	10,8	120	221			14,8	15	
39	10,9	118	224	9		14,9		- 4
38	11,0	116	227			15,0	14	
37		114	230			15,1		- 5
36	11,2	112	233	8		15,3	13	- 6
35	11,3	110	236			15,4		
34	11,4	108	239	7		15,5	12	- 7
33	11,4	106	242			15,6		- 8
32	11,5	104	245	6		15,7	11	
31	11,6	102	248			15,9		- 9
30	11,7	100	251	5		16,0	10	- 10
29	11,8	98	254			16,1		
28	11,9	96	257	4		16,3	9	- 11
27	12,0	94	260			16,4		
26		92	263	3		16,5	8	- 12
25	12,3	90	266					- 13
24		88	269	2		16,6	7	
23	12,6	86	272					- 14
22		84	275	1		16,7	6	- 15
21	12,9	82	278					
20		80	281			16,8	5	- 16
19	13,2		284					- 17
18		77	286			16,9	4	
17	13,3		288					- 18
16		74	290			17,0	3	
15	13,4		292					- 19
14		71	294			17,1	2	
13	13,5		296					- 20
12		68	298			17,2	1	
11	13,6	67	300					- 21
10		66	302			17,3		
9	13,7	65	304					- 22
8		64	306					
7	13,8	63	308			17,4		- 23
6		62	310					
5	13,9	61	311					- 24
4		60	312			17,5		
3	14,0	59	313					- 25
2		58	314					
1	14,1	57	315			17,6		- 26

DZIEWCZĘTA 11 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,5					8,6		
99			89				42	
98		228				8,7		
97				35				
96	6,6	227	90			8,8		
95								25
94		226				8,9	41	
93			91					
92	6,7	225				9,0		
91				34				
90		224	92			9,1	40	
89	6,8							24
88		223	93			9,2		
87							39	
86	6,9	220	94	33		9,3		
85								
84		217	95			9,4	38	23
83	7,0							
82		214	96	32		9,5	37	
81	7,1	212	97			9,6		
80		210	98		60	9,7	36	22
79	7,2	208	100	31	58	9,8		
78		206	102		55	9,9	35	
77	7,3	204	105	30	51	10,0		21
76		201	108		47	10,2	34	20
75	7,4	199	111	29	44	10,3		
74		197	114		42	10,4	33	19
73	7,5	195	117	28	40	10,5		
72	7,6	193	120		38	10,6	32	18
71	7,7	191	123	27	36	10,7		17
70	7,8	189	126		34	10,9	31	
69	7,9	187	129	26	32	11,0		16
68	8,0	185	132		30	11,1	30	15
67	8,1	183	135	25	29	11,2		
66		181	138		28	11,3	29	14
65	8,2	179	141	24	26	11,4		
64	8,3	177	143		24	11,6	28	13
63	8,4	174	146	23	22	11,7		12
62	8,5	172	149		21	11,8	27	
61	8,6	170	152	22	20	11,9		11
60		168	155		19	12,0	26	10
59	8,7	166	158	21	18	12,1		
58	8,8	164	161		16	12,3	25	9
57	8,9	162	164	20	14	12,4		
56	9,0	160	167		12	12,5	24	8
55	9,1	158	170	19	10	12,6		7
54		156	173		9	12,7	23	
53	9,2	154	176	18	8	12,9		6
52	9,3	152	178		7	13,0	22	5
51	9,4	150	181	17	5	13,1		
50	9,5	147	184		4	13,2	21	4
49	9,6	145	187	16	3	13,3		
48	9,7	143	190		2	13,4	20	3
47	9,8	141	193	15	1	13,6		2
46	9,9	139	196			13,7	19	
45	10,0	137	199	14		13,8		1
44	10,1	135	202			13,9	18	0
43	10,2	133	205	13		14,0		- 1
42	10,3	131	208			14,1	17	- 2
41	10,4	129	211	12		14,3		
40	10,5	127	214			14,4	16	- 3
39	10,6	125	217	11		14,5		- 4
38	10,7	123	219			14,6	15	
37	10,8	121	222	10		14,7		- 5

36	10,9	119	225			14,8	14	- 6
35	11,0	117	228	9		15,0		
34	11,1	115	231			15,1	13	- 7
33	11,2	113	234	8		15,2		- 8
32	11,3	111	237			15,3	12	
31	11,4	109	240	7		15,4		- 9
30	11,5	107	242			15,5	11	- 10
29	11,6	105	246	6		15,7		
28	11,7	103	249			15,8	10	- 11
27	11,8	101	252	5		15,9		- 12
26	11,9	99	255			16,0	9	
25	12,0	97	257	4		16,1		- 13
24	12,1	95	260			16,2	8	- 14
23		93	263	3		16,3		
22	12,4	91	269			16,4	7	- 15
21		89	272	2				- 16
20	12,7	87	275			16,5	6	
19			278	1				- 17
18	12,8	84	280			16,6	5	
17			282					- 18
16	12,9	81	284			16,7	4	
15			286					- 19
14	13,0	78	288				3	
13			290			16,8		- 20
12	13,1	75	292				2	
11		74	294					- 21
10	13,2	73	296			16,9	1	
9		72	298					- 22
8	13,3	71	300					
7		69	302			17,0		- 23
6	13,4	68	304					
5		67	305					- 24
4	13,5	66	306			17,1		
3		65	307					- 25
2	13,6	64	308					
1		63	309			17,2		- 26

DZIEWCZĘTA 12 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3		142	40			42	26
99						8,4		
98		239						
97			144			8,5		
96	6,4	238						
95						8,6	41	
94		237	146	39				
93		236				8,7		25
92	6,5	235						
91		234	148			8,8	40	
90		233						
89		232		38		8,9		
88	6,6	231	150					
87		230				9,0	39	24
86								
85	6,7	227	152	37		9,1		
84							38	
83		224				9,2		
82	6,8		154	36			37	23
81		221				9,3		
80	6,9	219		35	60		36	
79	6,8	217	156		58	9,4		
78	6,9	215		34	55		35	22
77		213	158		51	9,5		
76	7,0	211	160	33	48		34	
75	7,1	209	162		43	9,6		21
74	7,2	207	164	32	41		33	
73	7,3	204	166		39	9,7		20

72	7,4	202	168	31	37		32	19
71		200	170		35	9,8		
70	7,5	198	172	30	33		31	18
69	7,6	196	175		31	9,9		
68	7,7	194	179	29	30		30	17
67	7,8	192	183		29	10,0		16
66	7,9	190	187	28	27	10,1	29	
65		187	190		25	10,2		15
64	8,0	185	194	27	23	10,3	28	14
63	8,1	183	198		22	10,4		
62	8,2	181	202	26	21	10,5	27	13
61	8,3	179	205		19	10,6		
60	8,4	177	209	25	18	10,8		12
59		175	213		17	11,9	26	11
58	8,5	173	216	24	15	12,0		
57	8,6	170	220		13	12,1	25	10
56	8,7	168	224	23	11	12,2		9
55	8,8	166	228		10	12,3	24	
54	8,9	164	232	22	9	12,4		8
53	9,0	162	238		8	12,6		
52	9,1	160	240	21	6	12,7	23	7
51		158	243		5	12,8		6
50	9,2	156	246	20	4	12,9	22	
49		153	250		3	13,0		5
48	9,3	151	254	19	2	13,1	21	4
47	9,4	149	258		1	13,2		3
46	9,5	147	261	18		13,3	20	
45	9,6	145	265			13,4		2
44	9,7	143	269	17		13,5	19	1
43	9,8	142	273			13,6		
42	9,9	140	276	16		13,7	18	0
41		138	280			13,8		- 1
40	10,0	136	284	15		13,9	17	
39	10,1	134	287			14,0		- 2
38	10,2	132	291	14		14,2	16	- 3
37	10,3	130	295			14,3		
36	10,4	128	299	13		14,4	15	- 4
35		126	302			14,5		- 5
34	10,5	124	306	12		14,6	14	
33	10,6	122	310			14,7		- 6
32	10,7	120	314	11		14,8	13	- 7
31	10,8	118	317			14,9		- 8
30	10,9	116	321	10		15,0	12	
29	11,0	114	325			15,1		- 9
28	11,1	112	329	9		15,2	11	- 10
27	11,2	110	333			15,3		
26	11,3	108	337	8		15,4	10	- 11
25		106	340			15,5		- 12
24	11,6	104	344	7		15,6	9	
23		102	348			15,7		- 13
22	11,9	100	351	6		15,8	8	- 14
21		98	355			15,9		
20	12,2	96	359	5				- 15
19			363			16,0	7	- 16
18	12,5	93	367	4				
17			370			16,1		- 17
16	12,6	90	373	3			6	
15			376			16,2		- 18
14	12,7	87	379	2				
13			382			16,3	5	- 19
12	12,8	84	385	1				
11		83	387			16,4		- 20
10	12,9	82	389				4	
9		81	390			16,5		- 21
8	13,0	80	391					
7		79	392			16,6	3	- 22
6	13,1	78						
5		77	393					- 23
4	13,2	76				16,7	2	
3		75	394					- 24
2	13,3	74						
1		73				16,8	1	- 25

DZIEWCZĘTA 13 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	245	138				42	
99						8,3		
98		244						
97			140			8,4		
96	6,4	243		43				26
95						8,5	41	
94		242	142					
93		241				8,6		
92	6,5	240						
91		239	144	42		8,7		
90		238					40	25
89	6,6	237				8,8		
88		236	146					
87		235		41		8,9		
86	6,7	234					39	
85		233	148			9,0		
84		231		40				24
83	6,8	229				9,1	38	
82		227	150	39		9,2		
81	6,9	225				9,3		
80		223		38	60	9,4	37	
79	7,0	221	152		58	9,5		23
78		219	153	37	56	9,6	36	
77	7,1	217	154		52	9,7		
76		215	156	36	49	9,8	35	
75	7,2	213	158		47	9,9		22
74	7,3	211	160	35	45	10,0	34	
73	7,4	209	162		43	10,1		
72		207	164	34	41	10,2	33	21
71	7,5	205	166		39	10,4		
70	7,6	203	168	33	37	10,5	32	20
69		201	171		35	10,6		19
68	7,7	198	175	32	33	10,7	31	
67	7,8	197	179		32	10,8		18
66		195	182	31	31	10,9	30	17
65	7,9	193	186		29	11,0		
64		191	190	30	27	11,1	29	16
63	8,0	189	194		25	11,2		15
62		187	197	29	24	11,4	28	
61	8,1	185	201		23	11,5		14
60		182	205	28	21	11,6	27	
59	8,2	180	209		20	11,7		13
58	8,3	178	212	27	19	11,8	26	12
57		176	216		17	11,9		
56	8,4	174	220	26	15	12,0	25	11
55	8,5	172	223		12	12,1		10
54	8,6	170	227	25	11	12,2	24	
53		168	231		10	12,4		9
52	8,7	166	235	24	9	12,5	23	
51	8,8	163	239		8	12,6		8
50	8,9	161	242	23	7	12,7	22	7
49	9,0	159	246		6	12,8		
48	9,1	157	250	22	4	12,9	21	6
47		155	254		3	13,0		5
46	9,2	153	257	21	1	13,2	20	4
45	9,3	151	261			13,3		
44	9,4	149	265	20		13,4	19	3
43		147	268			13,5		2
42	9,5	145	272	19		13,6	18	
41	9,6	143	276			13,7		1
40	9,7	141	280	18		13,9	17	0
39	9,8	139	284			14,0		- 1
38		137	288	17		14,1	16	
37	9,9	135	292			14,2		- 2
36	10,0	133	296	16		14,3	15	- 3
35	10,1	130	300			14,4		

34		127	304	15		14,6	14	- 4
33	10,2	125	307			14,7		- 5
32	10,3	123	311	14		14,8	13	
31	10,4	121	315			14,9		- 6
30	10,5	119	319	13		15,0	12	- 7
29	10,6	117	323			15,1		- 8
28	10,7	115	327	12		15,2	11	
27		113	331			15,3		- 9
26	11,0	111	335	10		15,4	10	- 10
25		109	339			15,5		
24	11,3	107	343	9		15,6	9	- 11
23		105	347			15,7		- 12
22	11,6	103	351	8		15,8	8	
21		101	355			15,9		- 13
20	11,9		359	7				- 14
19		98	362			16,0	7	
18	12,2		365					- 15
17		95	368	6		16,1		- 16
16	12,3		371				6	
15		92	374			16,2		- 17
14	12,4		377	5				
13		89	380			16,3	5	- 18
12	12,5	88	383					
11		87	385			16,4		- 19
10	12,6	86	387	4			4	
9		85	389					- 20
8	12,7	84	390			16,5		
7		83					3	- 21
6	12,8	82	391					
5		81		3		16,6		- 22
4	12,9	80	392				2	
3		79	393					- 23
2	13,0	78				16,7		
1		77						- 24

DZIEWCZĘTA 14 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			138				42	
99	6,2	245		45		8,2		
98								27
97		244	140			8,3		
96								
95	6,3	243				8,4	41	
94			142					
93		242		44		8,5		
92		241						
91	6,4	240	144			8,6	40	26
90		239						
89		238				8,7		
88	6,5	237	146	43			39	
87		236				8,8		
86		235						
85	6,6	234	148			8,9	38	25
84		233		42				
83		231				9,0		
82	6,7	229	150			9,1	37	
81		227		41		9,2		
80	6,8	225			60	9,3		24
79		223	152	40	58	9,4	36	
78	6,9	221	153		54	9,5		
77		219	154	39	51	9,6		
76	7,0	217	156		49	9,7	35	23
75	7,1	215	158	38	47	9,8		
74	7,2	213	160		45	9,9		
73	7,3	211	162	37	43	10,0	34	22

72		209	164		41	10,2		
71	7,4	207	166	36	40	10,3	33	21
70	7,5	205	168		38	10,4		20
69		203	171	35	36	10,5	32	
68	7,6	201	175		35	10,6		19
67	7,7	197	179	34	33	10,7	31	18
66		195	182		31	10,8		
65	7,8	193	186	33	30	11,0	30	17
64	7,9	191	190		29	11,1		16
63		189	194	32	27	11,2	29	
62	8,0	187	197		26	11,3		15
61		185	201	31	24	11,4	28	
60	8,1	182	205		22	11,5		14
59	8,2	180	209	30	21	11,6	27	13
58	8,3	178	212		20	11,7		
57		176	216	29	19	11,8	26	12
56	8,4	174	220		18	11,9		11
55	8,5	172	223	28	16	12,0	25	
54	8,6	170	227		14	12,1		10
53		168	231	27	13	12,2	24	
52	8,7	166	235		11	12,3		9
51	8,8	163	239	26	10	12,4	23	8
50	8,9	164	242		8	12,6		
49	9,0	162	246	25	6	12,7	22	7
48	9,1	160	250		5	12,8		6
47		158	254	24	4	12,9	21	
46	9,2	156	257		2	13,0		5
45	9,3	154	261	23	1	13,2	20	4
44	9,4	152	265			13,3		
43		150	268	22		13,4	19	3
42	9,5	148	272			13,5		2
41	9,6	146	276	21		13,6	18	
40	9,7	144	280			13,7		1
39	9,8	142	284	20		13,9	17	0
38		140	288			14,0		
37	9,9	138	292	19		14,1	16	- 1
36	10,0	136	296			14,2		- 2
35	10,1	134	300	18		14,3	15	- 3
34		132	304			14,4		
33	10,2	130	307	17		14,6	14	- 4
32	10,3	128	311			14,7		- 5
31	10,4	126	315	16		14,8	13	
30	10,5	124	319			14,9		- 6
29	10,6	122	323	15		15,0	12	- 7
28	10,7	120	327			15,1		- 8
27	10,8	118	331	14		15,2	11	
26	10,9	116	335			15,3		- 9
25		114	339	13		15,4	10	- 10
24	11,2	112	343			15,5		
23		110	347	12		15,6	9	- 11
22	11,5	108	351			15,7		- 12
21		106	355	11		15,8	8	
20	11,8		359					- 13
19		103	362	10		15,9		- 14
18	12,1		365				7	
17		100	368			16,0		- 15
16	12,2		371	9				
15		97	374			16,1	6	- 16
14	12,3		377					
13		94	380			16,2		- 17
12	12,4		383	8			5	
11		91	385			16,3		- 18
10	12,5	90	387					
9		89	389				4	- 19
8	12,6	88	390			16,4		
7		87		7				- 20
6	12,7	86	391				3	
5		85				16,5		- 21
4	12,8	84	392					
3		83	393				2	- 22
2	12,9	82				16,6		
1		81		6				- 23

DZIEWCZĘTA 15 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100			138				
99		248			8,2	41	
98	6,2						
97			140		8,3		27
96		247					
95					8,4		
94	6,3	246	142			40	
93					8,5		
92		245					
91	6,4		144		8,6		
90		244				39	26
89		243			8,7		
88	6,5	242	146				
87		241			8,8		
86		240				38	
85	6,6		148		8,9		
84		237					25
83					9,0		
82	6,7	234	150		9,1	37	
81					9,2		
80	6,8	231		60	9,3		
79		229	152	57	9,4	36	24
78	6,9	227	153	55	9,5		
77		225	154	53	9,6	35	
76	7,0	223	156	51	9,7		
75		221	158	49	9,8	34	23
74	7,1	219	160	47	9,9		
73		216	162	45	10,1	33	
72	7,2	214	164	43	10,2		22
71		212	166	41	10,3	32	
70	7,3	210	168	40	10,4		21
69	7,4	208	171	38	10,5	31	
68		205	175	36	10,6		20
67	7,5	203	179	35	10,7	30	19
66	7,6	201	182	33	10,8		
65	7,7	199	186	31	11,0	29	18
64	7,8	197	190	30	11,1		17
63		194	194	29	11,2	28	
62	7,9	192	197	27	11,3		16
61		190	201	26	11,4	27	
60	8,0	188	205	24	11,5		15
59	8,1	186	209	22	11,7	26	14
58	8,2	183	212	21	11,8		
57		181	216	20	11,9	25	13
56	8,3	179	220	19	12,0		12
55	8,4	177	223	18	12,1	24	
54	8,5	175	227	16	12,2		11
53		172	231	14	12,3	23	
52	8,6	170	235	13	12,4		10
51	8,7	168	239	11	12,5	22	9
50	8,8	166	242	10	12,6		
49	8,9	164	246	8	12,7	21	9
48		161	250	7	12,8		8
47	9,0	159	254	5	12,9	20	
46	9,1	157	257	3	13,0		7
45	9,2	155	261	2	13,2	19	6
44	9,3	153	265	1	13,3		
43		150	268		13,4	18	5
42	9,4	148	272		13,5		4
41	9,5	146	276		13,7	17	
40	9,6	144	280		13,8		3
39		142	284		13,9	16	2
38	9,7	139	288		14,0		
37	9,8	137	292		14,1	15	1
36	9,9	135	296		14,3		0
35	10,0	133	300		14,4	14	- 1

34		131	304		14,5		
33	10,1	128	307		14,6	13	- 2
32	10,2	126	311		14,7		- 3
31	10,3	124	315		14,8	12	
30	10,4	122	319		15,0		- 4
29	10,5	120	323		15,1	11	- 5
28	10,6	118	327		15,2		- 6
27		116	331		15,3	10	
26	10,9	114	335		15,4		- 7
25		112	339		15,6	9	- 8
24	11,2	110	343		15,7		
23		108	347		15,8	8	- 9
22	11,5	106	351				- 10
21			355		15,9	7	
20	11,8	103	359				- 11
19			362		16,0		- 12
18	12,1	100	365			6	
17			368		16,1		- 13
16	12,2	97	371				
15			374		16,2	5	- 14
14	12,3	94	377				
13		93	380				- 15
12	12,4	92	383		16,3		
11		91	385			4	- 16
10	12,5	90	387				
9		89	389				- 17
8	12,6	88	390		16,4		
7		87				3	- 18
6	12,7	86	391				
5		85					- 19
4	12,8	84	392				
3		83	393		16,5	2	- 20
2	12,9	82					
1		81					- 21

DZIEWCZĘTA 16 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1		132			8,2		
99		249		48			41	
98						8,3		
97	6,2		133					
96		248				8,4		27
95			134					
94	6,3	247	135	47		8,5	40	
93			136					
92		246	137			8,6		
91	6,4		138					
90		245	139	46		8,7	39	
89		244	140					26
88	6,5	243	141			8,8		
87		242	142	45			38	
86		241	143			8,9		
85	6,6		144	44				
84		238	145			9,0	37	
83			146	43				25
82	6,7	235	147			9,1		
81			149	42		9,2	36	
80	6,8	232	150		60	9,3		
79		230	151	41	58	9,4		
78	6,9	228	153		56	9,5	35	24
77		226	155	40	54	9,6		
76	7,0	224	157		52	9,7		
75		222	159	39	50	9,8	34	
74	7,1	220	161		48	9,9		23
73		217	163	38	46	10,0	33	
72	7,2	215	165		44	10,1		
71		213	167	37	42	10,2	32	22

70	7,3	211	170		41	10,3		
69	7,4	209	173	36	39	10,4	31	
68	7,5	206	177		37	10,5		21
67		204	180	35	36	10,6	30	
66	7,6	202	184		34	10,7		20
65	7,7	200	187	34	32	10,8	29	
64	7,8	198	191		31	11,0		19
63		195	194	33	30	11,1	28	18
62	7,9	193	198		28	11,2		
61	8,0	191	201	32	27	11,3	27	17
60		189	205		25	11,4		
59	8,1	187	208	31	23	11,5	26	16
58	8,2	184	212		22	11,7		15
57	8,3	182	215	30	21	11,8	25	
56		180	219		20	11,9		14
55	8,4	178	222	29	19	12,0	24	13
54	8,5	176	226		17	12,1		
53	8,6	173	229	28	15	12,2	23	12
52	8,7	171	233		14	12,4		
51		169	236	27	12	12,5	22	11
50	8,8	167	239		11	12,6		10
49		165	243	26	9	12,7	21	
48	8,9	163	247		7	12,8		9
47	9,0	161	250	25	5	13,0	20	8
46	9,1	159	253		4	13,1		
45	9,2	157	257	24	3	13,2	19	7
44		154	261		2	13,3		6
43	9,3	152	264	23	1	13,4	18	
42	9,4	150	267			13,5		5
41	9,5	148	271	22		13,7	17	4
40		146	274			13,8		3
39	9,6	144	278	21		13,9	16	
38	9,7	142	281			14,0		2
37	9,8	140	285	20		14,1	15	1
36		137	288			14,3		
35	9,9	135	292	19		14,4	14	0
34	10,0	133	295			14,5		- 1
33	10,1	131	299	18		14,6	13	
32	10,2	129	302			14,7		- 2
31	10,3	127	306	17		14,8	12	- 3
30	10,4	125	309			15,0		
29	10,5	123	313	16		15,1	11	- 4
28	10,6	121	316			15,2		- 5
27		119	320	15		15,3	10	- 6
26	10,9	117	323			15,4		
25		115	327	14		15,6	9	- 7
24	11,2	113	330			15,7		- 8
23		111	334	13		15,8	8	
22	11,5	109	337					- 9
21		107	341	12		15,9	7	- 10
20	11,8		344					
19		104	347			16,0		- 11
18	12,1		350	11			6	- 12
17		101	353					
16	12,2		356			16,1		- 13
15		98	359					
14	12,3		362	10			5	- 14
13		95	365			16,2		
12	12,4	94	368					- 15
11		93	371					
10	12,5	92	374				4	- 16
9		91	377	9		16,3		
8	12,6	90	380					- 17
7		89	383					
6	12,7	88	386				3	- 18
5		87	388			16,4		
4	12,8	86	390					- 19
3		85	392	8				
2	12,9	84	394					- 20
1		83	396			16,5	2	

DZIEWCZĘTA 17 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1		132	49		8,1		
99		248						
98						8,2		
97	6,2		133				39	
96		247				8,3		
95			134	48				27
94	6,3	246	135			8,4		
93			136				38	
92		245	137			8,5		
91	6,4		138	47				
90		244	139			8,6		
89		243	140				37	
88	6,5	242	141	46		8,7		26
87		241	142					
86		240	143	45		8,8	36	
85	6,6		144			8,9		
84		237	145	44		9,0		
83			146			9,1	35	
82	6,7	234	147	43		9,2		25
81			149			9,3		
80	6,8	231	150	42	60	9,4	34	
79		229	151		58	9,5		
78	6,9	227	153	41	56	9,6		
77		225	155		54	9,7	33	24
76	7,0	222	157	40	52	9,8		
75		220	159		50	9,9		
74	7,1	218	161	39	48	10,0	32	
73		216	163		46	10,1		23
72	7,2	214	165	38	44	10,2		
71		212	167		42	10,3	31	
70	7,3	210	170	37	41	10,4		
69	7,4	208	173		39	10,5	30	22
68	7,5	206	177	36	37	10,6		
67		204	181		36	10,7	29	
66	7,6	202	185	35	34	10,8		21
65	7,7	200	189		32	10,9		
64	7,8	198	192	34	31	11,0	28	20
63		196	195		30	11,1		
62	7,9	193	199	33	28	11,2	27	19
61	8,0	191	202		27	11,3		18
60		189	206	32	25	11,4	26	
59	8,1	187	209		23	11,5		17
58	8,2	185	212	31	22	11,7		16
57	8,3	183	216		21	11,8	25	15
56		181	219	30	20	11,9		
55	8,4	179	223		19	12,0	24	14
54	8,5	177	226	29	17	12,1		13
53	8,6	175	229		15	12,2	23	
52	8,7	173	233	28	14	12,3		12
51		171	236		12	12,4	22	
50	8,8	169	239	27	11	12,5		11
49	8,9	167	243		9	12,6	21	10
48		165	246	26	7	12,7		
47	9,0	163	250		5	12,8		9
46	9,1	161	253	25	4	12,9	20	8
45	9,2	159	257		3	13,0		
44		157	260	24	2	13,1	19	7
43	9,3	155	263		1	13,2		6
42	9,4	153	267	23		13,3	18	
41		151	270			13,5		5
40	9,5	149	274	22		13,6	17	4
39	9,6	146	277			13,7		
38	9,7	144	281	21		13,8		3
37		142	284			13,9	16	2
36	9,8	140	287	20		14,0		
35	9,9	138	291			14,1	15	1

34	10,0	136	294	19		14,2		0
33	10,1	134	298			14,3		- 1
32	10,2	132	301	18		14,4	14	- 2
31	10,3	130	304			14,5		
30	10,4	128	308	17		14,6	13	- 3
29	10,5	126	311			14,7		- 4
28	10,6	124	315	16		14,8	12	- 5
27		122	318			14,9		
26	10,9	120	321	15		15,0		- 6
25		118	325			15,1	11	- 7
24	11,2	116	328	14		15,2		
23		114	332			15,3	10	- 8
22	11,5	112	335	13		15,4		- 9
21		110	338			15,5	9	
20	11,8	108	342	12		15,6		- 10
19			345			15,7		- 11
18	12,1	105	348			15,8	8	
17			351	11				- 12
16	12,2	102	354			15,9		- 13
15			357				7	
14	12,3	99	360			16,0		- 14
13			363	10				
12	12,4	96	366			16,1		- 15
11		95	369				6	
10	12,5	94	372					- 16
9		93	375			16,2		
8	12,6	92	378	9			5	- 17
7		91	381					
6	12,7	90	384			16,3		- 18
5		89	386					
4	12,8	88	388					- 19
3		87	390			16,4	4	
2	12,9	86	392	8				- 20
1		85	394					

DZIEWCZĘTA 18 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			132				40	
99		246				8,2		
98	6,2			50				
97		245	133			8,3		
96								
95	6,3	244	134	49		8,4	39	27
94			135					
93		243	136			8,5		
92			137	48				
91	6,4	242	138			8,6		
90		241	139	47			38	
89		240	140			8,7		
88	6,5	239	141	46				26
87		238	142			8,8	37	
86		237	143	45				
85	6,6	236	144			8,9		
84		235	145	44			36	
83		234	146			9,0		
82	6,7	233	147	43				25
81		231	149			9,1	35	
80	6,8	229	150	42	60	9,2		
79		227	151		58	9,3	34	
78	6,9	225	153	41	56	9,5		
77		223	155		54	9,6	33	24
76	7,0	221	157	40	52	9,7		
75		219	159		50	9,8	32	
74	7,1	217	161	39	48	9,9		
73		215	163		46	10,0		23
72	7,2	213	165	38	44	10,1	31	
71		211	167		42	10,3		

70	7,3	209	170	37	41	10,4	30	
69	7,4	207	173		39	10,5		22
68		205	176	36	37	10,6		
67	7,5	203	179		36	10,7	29	
66	7,6	201	182	35	34	10,8		21
65	7,7	199	185		32	10,9	28	
64		197	188	34	31	11,0		20
63	7,8	195	192		30	11,1		19
62	7,9	193	195	33	28	11,3	27	
61	8,0	191	199		27	11,4		18
60		189	202	32	25	11,5	26	17
59	8,1	187	206		23	11,6		
58	8,2	185	209	31	22	11,7		16
57	8,3	183	213		21	11,8	25	15
56		181	216	30	20	11,9		
55	8,4	179	220		19	12,0	24	14
54	8,5	177	223	29	17	12,2		
53	8,6	175	227		15	12,3	23	13
52	8,7	173	230	28	14	12,4		12
51		171	234		12	12,5	22	
50	8,8	169	237	27	11	12,6		11
49	8,9	167	241		9	12,7	21	10
48	9,0	165	244	26	7	12,8		
47		163	247		5	12,9	20	9
46	9,1	161	251	25	4	13,0		
45	9,2	159	255		3	13,2		8
44	9,3	157	259	24	2	13,3	19	7
43		155	262		1	13,4		
42	9,4	153	265	23		13,5	18	6
41	9,5	151	269			13,6		5
40	9,6	149	272	22		13,7		
39		147	275			13,8	17	4
38	9,7	145	279	21		13,9		3
37	9,8	142	282			14,1	16	
36	9,9	139	286	20		14,2		2
35		137	289			14,3		1
34	10,0	135	293	19		14,4	15	0
33	10,1	133	296			14,5		- 1
32	10,2	131	300	18		14,6	14	- 2
31	10,3	129	303			14,7		
30	10,4	127	307	17		14,8		- 3
29	10,5	125	310			15,0	13	- 4
28	10,6	123	314	16		15,1		- 5
27		121	317			15,2	12	
26	10,9	119	321	15		15,3		- 6
25		117	324			15,4		- 7
24	11,2	115	328	14		15,5	11	
23		113	331			15,6		- 8
22	11,5	111	335	13		15,7	10	- 9
21		109	338			15,8		
20	11,8	106	342					- 10
19			345	12		15,9	9	- 11
18	12,1	103	349					
17			352			16,0		- 12
16	12,2	100	355				8	- 13
15			358	11				
14	12,3	97	361			16,1		- 14
13		96	364					
12	12,4	95	367				7	- 15
11		94	370			16,2		
10	12,5	93	372	10				- 16
9		92	374					
8	12,6	91	376			16,3	6	- 17
7		90	378					
6	12,7	89	380					- 18
5		88	382			16,4		
4	12,8	87	384	9			5	- 19
3		86	386					
2	12,9	85	388			16,5		- 20
1		84	390					

DZIEWCZĘTA 19 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			132			8,3		
99	6,3	246		50			39	
98						8,4		
97		245	133					
96						8,5		
95	6,4	244	134					
94			135			8,6	38	27
93		243	136	49				
92			137			8,7		
91	6,5	242	138					
90		241	139			8,8	37	
89		240	140					
88		239	141	48		8,9		
87	6,6	238	142				36	26
86		237	143			9,0		
85		236	144					
84	6,7	235	145	47		9,1	35	
83		234	146					
82		233	147			9,2		
81	6,8	231	149	46			34	25
80		229	150		60	9,3		
79		227	151	45	58	9,4		
78	6,9	225	153		56	9,5	33	
77		223	155	44	55	9,6		
76	7,0	221	157		53	9,7		24
75		219	159	43	51	9,8	32	
74	7,1	217	161		49	9,9		
73		215	163	42	47	10,0	31	
72	7,2	213	165	41	45	10,1		23
71		211	167	40	43	10,2		
70	7,3	209	170		41	10,4	30	
69		207	173	39	40	10,5		22
68	7,4	205	177		39	10,6	29	
67	7,5	203	180	38	38	10,7		
66	7,6	201	183		36	10,8	28	21
65		199	187	37	34	10,9		
64	7,7	197	190	36	33	11,0		20
63	7,8	195	194	35	32	11,1	27	19
62	7,9	193	197		30	11,3		
61		191	201	34	28	11,4	26	18
60	8,0	189	204		26	11,5		17
59	8,1	187	208	33	25	11,6		
58	8,2	185	211	32	23	11,7	25	16
57		183	215	31	22	11,8		15
56	8,3	181	218		20	11,9	24	
55	8,4	179	222	30	18	12,0		14
54	8,5	177	225		16	12,2	23	
53		175	229	29	15	12,3		13
52	8,6	173	232		14	12,4	22	12
51	8,7	170	236	28	12	12,5		
50	8,8	168	239		11	12,6	21	
49	8,9	166	243	27	9	12,7		11
48		164	246		7	12,8	20	10
47	9,0	162	250	26	5	12,9		
46	9,1	160	253		4	13,0		9
45	9,2	158	257	25	3	13,2	19	8
44	9,3	156	260		2	13,3		
43		154	264	24	1	13,4	18	7
42	9,4	152	267			13,5		6
41	9,5	150	271	23		13,6	17	
40	9,6	148	274			13,7		5
39		146	278	22		13,8		
38	9,7	144	281			13,9	16	4
37	9,8	142	285	21		14,1		3

36	9,9	140	288			14,2	15	
35		138	292	20		14,3		2
34	10,0	136	295			14,4		1
33	10,1	134	298	19		14,5	14	0
32	10,2	132	302			14,6		- 1
31		130	305	18		14,7	13	- 2
30	10,3	128	309			14,8		
29	10,4	126	312	17		14,9	12	- 3
28	10,5	124	316			15,1		- 4
27		122	319	16		15,2		
26	10,8	120	323			15,3	11	- 5
25		118	326	15		15,4		- 6
24	11,1	116	330			15,5	10	
23		114	333	14		15,6		- 7
22	11,4	112	337			15,7	9	- 8
21		110	340	13		15,8		
20	11,7	108	344					- 9
19			347			15,9	8	- 10
18	12,0	105	350	12				
17			353			16,0		- 11
16	12,1	102	356				7	- 12
15			359					
14	12,2	99	362	11		16,1		- 13
13			364					
12	12,3	96	366				6	- 14
11		95	368			16,2		
10	12,4	94	370					- 15
9		93	372	10				
8	12,5	92	374			16,3		- 16
7		91	376				5	
6	12,6	90	378					- 17
5		89	380			16,4		
4	12,7	88	382					- 18
3		87	384	9				
2	12,8	86	386			16,5	4	- 19
1		85	388					

CHŁOPCY 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,8		109					24
99		199	110				38	
98			111			9,7		
97		198	112	26				
96	6,9		113					
95		197	114			9,8		
94		196	115				37	23
93	7,0	195	116					
92		194	117			9,9		
91		193	118	25				
90	7,1	192	119				36	
89		191	120			10,0		22
88	7,2	190	121					
87		189	122			10,1	35	
86	7,3	188	123	24				
85			124			10,2		21
84	7,4	185	126				34	
83			127			10,3		
82	7,5	182	128	23			33	20
81			129			10,4		
80	7,6	179	130	22	60		32	19
79	7,7	177	132		58	10,5		18
78	7,8	175	134	21	56	10,6	31	
77	7,9	173	136		54	10,7		17
76	8,0	171	138	20	52	10,8	30	16
75	8,1	169	140		50	10,9		
74	8,2	167	142	19	48	11,1	29	15
73	8,4	166	144		46	11,2		14
72	8,5	164	146	18	44	11,4	28	
71	8,6	162	148		42	11,5		13

70	8,7	160	150	17	40	11,6	27	12
69	8,8	158	152		38	11,8		
68	8,9	156	154	16	36	11,9	26	11
67	9,0	154	156		34	12,1		10
66	9,1	153	159	15	32	12,2	25	
65	9,2	151	162		30	12,4		9
64	9,3	149	165	14	28	12,5	24	
63	9,5	147	167		26	12,6		8
62	9,6	145	170	13	24	12,8	23	
61	9,7	143	172		23	12,9		7
60	9,8	141	174	12	22	13,1	22	6
59	9,9	139	177		20	13,2		
58	10,0	137	180	11	18	13,4	21	5
57	10,1	136	184		17	13,5		
56	10,2	134	187		16	13,6	20	4
55	10,3	132	190	10	14	13,8		3
54	10,5	130	193		13	14,0	19	
53	10,6	128	197		12	14,1		2
52	10,7	126	200	9	11	14,2	18	
51	10,8	124	203			14,3		1
50	10,9	122	206	8	10	14,5	17	0
49	11,0	120	210		9	14,6		
48	11,1	118	213	7	8	14,8	16	- 1
47	11,2	117	216		7	14,9		
46	11,3	116	220	6	6	15,1	15	- 2
45	11,5	114	223		5	15,2		
44	11,6	112	226			15,4	14	- 3
43	11,7	110	229	5	4	15,5		
42	11,8	108	233			15,6	13	- 4
41	11,9	106	236		3	15,8		
40	12,0	104	239	4		15,9	12	- 5
39	12,1	102	242			16,1		
38	12,2	101	246		2	16,2	11	- 6
37	12,3	99	249	3		16,4		
36	12,5	97	252			16,5	10	- 7
35	12,6	95	256		1	16,6		- 8
34	12,7	93	259	2		16,8	9	
33	12,8	91	262			16,9		- 9
32	12,9	89	265			17,1	8	- 10
31	13,0	87	269	1		17,2		
30	13,1	85	271			17,4	7	- 11
29	13,2	83	275			17,5		
28		81	278			17,6	6	- 12
27	13,3	79	282			17,8		
26		77	285			17,9	5	- 13
25	13,4	75	288			18,1		
24		73	292			18,2	4	- 14
23	13,5	71	295			18,4		
22		69	298			18,5	3	- 15
21	13,6		302			18,6		
20		66	305			18,8	2	-16
19	13,7					18,9		
18		63	308			19,0	1	- 17
17						19,1		
16	13,8	60	311			19,2		- 18
15		59				19,3		
14		58	314			19,4		
13	13,9	57	315			19,5		- 19
12		56	316					
11			317			19,6		
10	14,0	55	318					- 20
9			319			19,7		
8		54	320					
7	14,1					19,8		- 21
6		53	321					
5						19,9		
4	14,2		322					- 22
3		52				20,0		
2			323					
1						20,1		- 23

CHŁOPCY 8 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,5	207	103					
99						9,6	39	
98		206	104	29				
97						9,7		24
96	6,6	205	105					
95						9,8		
94		204	106				38	
93	6,7		107			9,9		
92		203	108	28				23
91			109			10,0		
90	6,8	202	110				37	
89		201	111			10,1		
88	6,9	200	112					22
87		199	113	27		10,2	36	
86	7,0	198	114					
85		197	115			10,3		21
84	7,1		117				35	
83		194	119	26		10,4		
82	7,2		121				34	20
81		191	122			10,5		
80	7,3		123	25	60		33	19
79	7,4	188	124		58	10,6		
78	7,5	186	126		56		32	18
77	7,7	184	128	24	52	10,7		17
76	7,8	182	130		51		31	
75	7,9	180	132		49	10,8		16
74	8,0	178	133	23	48		30	15
73	8,1	176	134		47	10,9		
72	8,2	174	136		46	11,0	29	14
71	8,3	172	138	22	44	11,1		
70	8,5	170	140		42	11,2	28	13
69	8,6	168	143	21	40	11,4		12
68	8,7	166	145		38	11,5	27	
67	8,8	164	147	20	36	11,7		11
66	8,9	162	149		34	11,8	26	
65	9,0	160	152	19	32	12,0		10
64	9,1	158	154		30	12,1	25	9
63	9,2	156	157	18	28	12,2		
62	9,3	154	160		26	12,3	24	8
61	9,4	152	163	17	24	12,5		
60	9,5	150	166		22	12,6	23	7
59	9,6	148	169		20	12,8		6
58	9,7	146	172	16	19	12,9	22	
57	9,8	144	175		18	13,0		5
56	9,9	142	178	15	17	13,2	21	4
55	10,0	140	182		16	13,3		
54	10,1	138	185	14	15	13,4	20	3
53	10,2	136	188		14	13,6		2
52	10,3	134	191	13	13	13,7	19	
51	10,4	132	194		12	13,9		1
50	10,5	130	198	12	11	14,0	18	0
49	10,6	128	201		10	14,1		
48	10,7	126	204	11	9	14,3	17	- 1
47	10,8	124	207		8	14,4		
46	10,9	122	210	10		14,6	16	- 2
45	11,0	120	213		7	14,7		
44	11,1	118	217	9		14,8	15	- 3
43	11,2	116	220		6	15,0		
42	11,3	114	223	8		15,1	14	- 4
41	11,4	112	226		5	15,2		- 5
40	11,5	110	229	7		15,4	13	
39	11,6	108	232		4	15,5		- 6
38	11,7	106	236	6		15,6	12	- 7
37	11,8	104	240		3	15,8		
36	11,9	102	243	5		15,9	11	- 8
35	12,0	100	247			16,0		
34	12,1	98	250	4	2	16,2	10	- 9
33	12,2	96	253			16,3		- 10
32	12,3	94	256	3		16,5		

31	12,4	92	260		1	16,6	9	- 11
30	12,5	90	263	2		16,8		
29	12,6	88	266			16,9	8	- 12
28		86	270			17,0		- 13
27	12,7	84	274	1		17,2	7	
26		82	277			17,3		- 14
25	12,8	80	280			17,4	6	- 15
24			283					
23	12,9	77	286			17,5	5	- 16
22			288					
21	13,0	74	290			17,6	4	- 17
20			292					- 18
19	13,1	71	295			17,7		
18		70	298				3	- 19
17	13,2	69				17,8		- 20
16		68	301					
15	13,3	67				17,9	2	- 21
14		66	304					
13	13,4	65				18,0		- 22
12			307				1	
11		64	308			18,1		- 23
10	13,5		309					
9		63	310			18,2		
8								- 24
7	13,6	62	311			18,3		
6								
5		61	312			18,4		- 25
4	13,7							
3		60	313			18,5		
2								- 26
1								

CHŁOPCY 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	216					41	
99			96	32		9,0		25
98		215						
97								
96	6,4	214	97			9,1		
95							40	
94		213						24
93	6,5		98	31		9,2		
92		212						
91		211	99				39	
90	6,6	210				9,3		23
89		209	100					
88		208	101	30		9,4	38	
87	6,7	207	102					22
86		206	103			9,5		
85	6,8	205	104				37	21
84				29		9,6		
83	6,9	202	107				36	20
82						9,7		
81	7,0	199	110	28	60		35	19
80	7,1	197			59	9,8		
79	7,2	195	113	27	58	9,9	34	18
78	7,3	193			56	10,0		17
77	7,4	191	116	26	54	10,1	33	
76	7,5	189			52	10,3		16
75	7,6	187	119	25	50	10,4	32	
74	7,7	185	121		48	10,5		15
73	7,8	183	123		47	10,6	31	14
72	7,9	181	125	24	46	10,8		
71	8,0	179	127		45	10,9	30	13
70	8,1	177	130	23	44	11,0		12
69	8,2	175	133		43	11,2	29	
68	8,3	173	136	22	41	11,3		11
67	8,4	171	139		39	11,4	28	
66	8,5	169	142	21	37	11,6		10
65	8,6	167	145		35	11,7	27	9

64	8,7	165	148		33	11,8		
63	8,8	163	151	20	31	11,9	26	8
62	8,9	161	154		29	12,1		
61	9,0	159	157	19	27	12,2	25	7
60	9,1	157	160		25	12,3		6
59	9,2	155	163	18	23	12,5	24	
58	9,3	153	166		21	12,6		5
57	9,4	151	169	17	20	12,7	23	4
56	9,5	149	172		19	12,9		
55	9,6	147	175	16	18	13,0	22	3
54	9,7	145	178		17	13,1		
53	9,8	143	181	15	16	13,2	21	2
52	9,9	141	184		15	13,4		
51	10,0	139	187	14	14	13,5	20	1
50	10,1	137	190		13	13,6		0
49	10,2	135	193	13	12	13,8	19	
48	10,3	133	196		11	13,9		- 1
47	10,4	131	199	12	10	14,0	18	
46	10,5	129	202			14,2		- 2
45	10,6	127	205	11	9	14,3	17	- 3
44	10,7	125	208			14,4		
43	10,8	123	211	10	8	14,5	16	- 4
42	10,9	121	215			14,7		
41	11,0	119	219	9	7	14,8	15	
40	11,1	117	223			14,9		- 6
39	11,2	115	228	8	6	15,1	14	
38	11,3	113	232			15,2		- 7
37	11,4	111	235	7	5	15,3	13	- 8
36	11,5	109	238			15,5		
35	11,6	107	241	6	4	15,6	12	- 9
34	11,7	105	245			15,7		
33	11,8	103	249	5	3	15,8	11	- 10
32	11,9	101	252			16,0		- 11
31		99	256	4		16,1	10	
30	12,0	97	259		2	16,2		- 12
29		95	262	3		16,4	9	- 13
28	12,1	93	266			16,5		
27		91	269	2	1	16,6	8	-14
26	12,2	89	273			16,8		
25		87	276	1		16,9	7	- 15
24	12,3	85	278			17,0		- 16
23		83	280			17,1	6	
22	12,4	81	282			17,2		- 17
21			284					- 18
20	12,5	78	286			17,3	5	
19			288					- 19
18	12,6	75	290			17,4		
17			292				4	- 20
16	12,7	72	294			17,5		- 21
15		71	296					
14	12,8	70	298				3	- 22
13		69	300			17,6		
12		68	301					- 23
11	12,9		302				2	
10		67	303			17,7		
9			304					- 24
8	13,0	66					1	
7			305			17,8		
6		65						- 25
5			306					
4	13,1	64				17,9		
3			307					- 26
2								
1								

CHŁOPCY 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1	225				8,9		
99			91				43	
98		224		35				
97	6,2		92					25
96		223				9,0		
95			93					
94	6,3	222	94				42	
93			95					
92		221	96	34		9,1		24
91	6,4		97					
90		220	98				41	
89		219	99			9,2		
88	6,5	218	100					23
87		217	101	33			40	
86		216	102			9,3		
85	6,6	215	103					22
84		214	104				39	
83	6,7		105	32		9,4		
82		211	105				38	21
81	6,8					9,5		
80	6,9	208	108	30	60		37	20
79	7,0	206			58	9,6		
78	7,1	204	111	29	57		36	19
77	7,2	202			56	9,7		18
76	7,3	200	114	28	55		35	
75	7,4	198			54	9,8		17
74	7,5	196	117	27	53	9,9	34	16
73	7,6	194	109		52	10,0		
72	7,7	192	121	26	51	10,1	33	15
71	7,8	190	123		50	10,3		
70	7,9	188	125	25	49	10,4	32	14
69	8,0	186	127		47	10,6		13
68	8,1	184	129	24	45	10,7	31	
67	8,2	182	131		43	10,8		12
66	8,3	180	133	23	41	10,9	30	11
65	8,4	178	135		40	11,0		
64		176	137	22	38	11,2	29	10
63	8,5	174	139		36	11,3		9
62	8,6	172	141	21	34	11,4	28	
61	8,7	170	143		32	11,5		8
60	8,8	168	145	20	30	11,7	27	7
59	8,9	166	147		28	11,8		
58	9,0	164	150	19	26	11,9	26	6
57	9,1	162	153		24	12,0		
56	9,2	160	156	18	22	12,1	25	5
55		158	159		21	12,3		4
54	9,3	156	162	17	20	12,5	24	
53	9,4	154	165		19	12,6		3
52	9,5	152	168		18	12,8	23	2
51	9,6	150	171		17	12,9		
50		148	174	16	16	13,0	22	1
49	9,7	146	177		15	13,1		0
48	9,8	144	180	15	14	13,2	21	
47	9,9	142	183		13	13,4		-1
46	10,0	140	186	14		13,5	20	-2
45		138	189		12	13,6		
44	10,1	136	192			13,7	19	-3
43	10,2	134	195	13	11	13,9		
42	10,3	132	198			14,0	18	-4
41	10,4	130	201	12	10	14,1		-5
40	10,5	128	204			14,2	17	
39	10,6	126	208	11	9	14,3		-6
38	10,7	124	212			14,5	16	-7
37	10,8	122	216	10	8	14,6		
36		120	219			14,7	15	-8
35	10,9	118	223	9	7	14,8		-9
34	11,0	116	226			15,0	14	
33	11,1	114	229	8	6	15,1		-10
32	11,2	112	233			15,2	13	-11

31	11,3	110	236	7	5	15,3		
30	11,4	108	239			15,4	12	-12
29	11,5	106	243	6	4	15,6		-13
28	11,6	104	246			15,7	11	
27	11,7	102	249	5	3	15,8		-14
26		100	253			15,9	10	-15
25	11,8	98	256	4	2	16,0		
24		96	259			16,2	9	-16
23	11,9	94	262	3	1	16,3		-17
22		92	265			16,4	8	
21	12,0	90	268	2		16,5		-18
20		88	270			16,7	7	-19
19	12,1		272	1		16,8		
18		85	274			16,9	6	-20
17	12,2		276			17,0		
16		82	278					-21
15	12,3		280			17,1	5	
14		79	282					-22
13	12,4	78	284			17,2		
12		77	286				4	-23
11		76	288					
10	12,5	75	290			17,3		-24
9		74	291				3	
8			292					-25
7	12,6	73	293			17,4		
6			294				2	-26
5		72	295					
4						17,5		-27
3	12,7	71	296				1	
2								-28
1			297			17,6		

CHŁOPCY 11 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		228						
99			88			8,9	43	25
98		227						
97	5,9		89					
96		226						
95			90					
94	6,0	225		38		9,0	42	
93			91					24
92		224	92					
91	6,1	223	93					
90		222	94				41	
89	6,2	221	95			9,1		
88		220	96	37				23
87	6,3	219	97					
86		218	98				40	
85	6,4	217	99			9,2		
84		216	100	36				22
83	6,5	215	101				39	
82		214		35		9,3		
81	6,6	213	103					21
80		212		34	60	9,4	38	
79	6,7	211	106		58			20
78	6,8	210		33	57	9,5	37	19
77	6,9	209	109		56	9,6		
76	7,0	208		32	55	9,7	36	18
75	7,1	206	112		54	9,8		17
74	7,2	204		31	53	9,9	35	
73	7,3	202	115		52	10,0		16
72		200		30	51	10,1	34	15
71	7,4	198	118		50	10,2		
70	7,5	196	120	29	49	10,4	33	14
69	7,6	194	122		47	10,5		13
68	7,7	192	124	28	45	10,6	32	
67	7,8	190	126		43	10,7		12
66	7,9	188	128	27	41	10,8	31	11

65		186	130		40	11,0		
64	8,0	184	132	26	38	11,1	30	10
63	8,1	182	134		36	11,2		9
62	8,2	180	136	25	34	11,3	29	
61	8,3	178	139		32	11,4		8
60	8,4	176	142	24	30	11,5	28	7
59		174	145		28	11,6		
58	8,5	172	148	23	26	11,8	27	6
57	8,6	170	151		24	11,9		5
56	8,7	168	154	22	23	12,0	26	
55	8,8	166	157		22	12,1		4
54	8,9	164	160	21	21	12,2	25	
53		162	163		20	12,3		3
52	9,0	160	166	20	19	12,5	24	2
51	9,1	158	169		18	12,6		
50	9,2	155	172	19	17	12,7	23	1
49	9,3	153	175		16	12,8		0
48	9,4	151	177	18	15	12,9	22	
47	9,5	148	180		14	13,0		- 1
46		146	183	17	13	13,2	21	- 2
45	9,6	144	186			13,3		
44	9,7	141	189	16	12	13,4	20	- 3
43	9,8	139	192			13,5		
42	9,9	137	195	15	11	13,6	19	- 4
41	10,0	135	198			13,8		- 5
40		133	202	14	10	13,9	18	
39	10,1	131	205					- 6
38	10,2	128	209	13	9	14,0	17	- 7
37	10,3	126	213			14,2		
36	10,4	124	217	12	8	14,4	16	- 8
35	10,5	122	220			14,5		- 9
34		119	224	11	7	14,6	15	
33	10,6	117	227			14,7		- 10
32	10,7	115	230	10	6	14,8	14	- 11
31	10,8	113	234			15,0		
30	10,9	111	238	9	5	15,1	13	- 12
29	11,0	109	241			15,2		- 13
28		107	244	8	4	15,3	12	
27	11,1	105	247			15,4		- 14
26		103	250	7	3	15,5		- 15
25	11,2	101	253			15,7	11	
24		99	256	6	2	15,8		- 16
23	11,3	97	259			15,9	10	- 17
22		95	262	5	1	16,0		
21	11,4	93	265			16,1	9	- 18
20		91	268	4		16,2		- 19
19	11,5	90	270				8	
18		89	272			16,3		- 20
17	11,6	88	274	3				
16		87	276			16,4	7	- 21
15	11,7	86	278					
14		85	279			16,5		- 22
13	11,8	84	280	2			6	
12		83	281			16,6		- 23
11	11,9	82	282					
10		81	284			16,7	5	- 24
9	12,0		285					
8		80	286	1		16,8		- 25
7			287				4	
6	12,1	79				16,9		- 26
5			288					
4		78				17,0	3	- 27
3	12,2		289					
2		77				17,1		- 28
1			290				2	

CHŁOPCY 12 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		239	178					
99	5,7			45		8,4	44	
98		238	179		18			
97								
96		237	180			8,5		26
95					17			
94	5,8	236	181				43	
93				44		8,6		
92		235	182		16			
91								25
90	5,9	234	183			8,7	42	
89			184		15			
88		233	185	43		8,8		
87	6,0		186					24
86		232	187		14	8,9	41	
85	6,1	231	188					
84		230	189	42		9,0		23
83	6,2	229	190		13		40	
82		228	191			9,1		22
81	6,3	227	192	41		9,2		21
80		226	193		12	9,3	39	
79	6,4	225	194	40		9,4		20
78		224	195			9,5	38	19
77	6,5	222	196	39	11	9,6		
76	6,6	220	198			9,7	37	18
75	6,7	218	200	38		9,8		
74	6,8	216	202		10	9,9	36	17
73	6,9	214	204	37		10,0		16
72	7,0	212	206			10,1	35	
71	7,1	210	208	36	9	10,2		15
70	7,2	208	210	35		10,3	34	14
69	7,3	205	213			10,4		
68	7,4	203	216	34	8	10,5	33	13
67	7,5	201	218	33		10,6		12
66		199	220			10,7	32	
65	7,6	197	223	32	7	10,8		11
64	7,7	195	226	31		10,9	31	10
63	7,8	192	229			11,0		
62	7,9	190	232	30	6		30	9
61	8,0	188	236	29		11,1		8
60	8,1	186	240			11,2	29	
59		184	244	28	5	11,3		7
58	8,2	181	248	27		11,5	28	
57	8,3	179	252			11,6		6
56	8,4	177	256	26	4	11,7	27	5
55	8,5	175	260			11,8		
54	8,6	173	264	25		12,0	26	4
53		171	268			12,1		3
52	8,7	168	273	24	3	12,2	25	
51	8,8	166	277	23		12,3		2
50	8,9	164	281		2	12,4	24	
49	9,0	162	285	22		12,6		1
48	9,1	160	289			12,7	23	0
47		158	293	21	1	12,8		
46	9,2	155	297	20		12,9	22	-1
45	9,3	153	301			13,0		-2
44	9,4	151	306	19		13,1	21	
43	9,5	149	310			13,2		-3
42	9,6	147	314	18		13,3	20	-4
41	9,7	145	318	17		13,5		
40		142	321			13,6	19	-5
39	9,8	140	324	16		13,7		-6
38	9,9	138	328			13,8		
37	10,0	136	331	15		13,9	18	-7
36	10,1	134	334	14		14,0		-8
35	10,2	132	338			14,2	17	
34	10,3	129	342	13		14,3		-9
33		127	346	12		14,4	16	
32	10,4	125	349			14,5		-10

31	10,5	123	352	11		14,6	15	-11
30		121	355			14,7		
29	10,6	119	358	10		14,8	14	-12
28		117	360	9		14,9		-13
27	10,7	115	363			15,0	13	
26		113	365	8		15,1		-14
25	10,8	111	367			15,2		-15
24		109	369	7		15,3	12	
23	10,9	107	371			15,4		-16
22		105	373	6		15,5	11	-17
21	11,0	103	375			15,6		
20		101	377	5		15,7	10	-18
19	11,1	99	379			15,8		-19
18		98	381			15,9		
17		97	383	4		16,0	9	-20
16	11,2	96	385			16,1		
15		95	386			16,2		-21
14		94	387			16,3	8	
13	11,3	93	388	3		16,4		-22
12		92	389					
11		91	390			16,5	7	-23
10	11,4	90	391					
9		89	392			16,6		-24
8		88	393	2			6	
7		87	394			16,7		-25
6	11,5							
5		86	395				5	-26
4						16,8		
3		85	396					-27
2	11,6			1			4	
1		84	397			16,9		

CHŁOPCY 13 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			167		19			29
99		260		56		8,2	42	
98			168					
97	5,6	259			18			
96			169					
95		258						28
94	5,7		170	55	17	8,3	41	
93		257						
92			171					
91	5,8	256			16			27
90			172	54			40	
89		255	173			8,4		
88	5,9	254	174		15			
87		253	175					26
86	6,0	252	177	53			39	
85			179		14	8,5		
84	6,1	249	180					25
83			182	52				
82	6,2	246	183		13	8,6	38	24
81			185	51				
80	6,3	243	186			8,7		23
79		241	187	50	12	8,8		22
78	6,4	239	188			8,9	37	
77		237	190	49		9,0		21
76	6,5	235	192		11	9,1		20
75		233	194	48		9,2		
74	6,6	231	195			9,3	36	19
73		229	196	47	10	9,4		18
72	6,7	227	198	46		9,5		
71		225	200	45		9,6	35	17
70	6,8	223	202	44	9	9,7		16
69	6,9	221	204	43		9,8		
68	7,0	219	206	42		9,9	34	15
67	7,1	216	209	41	8	10,0		14
66	7,2	214	212	40		10,1	33	13

65		212	215	39		10,3		
64	7,3	209	217	38	7	10,4	32	12
63	7,4	207	220			10,5		11
62	7,5	205	224	37		10,6	31	
61	7,6	202	228	36	6	10,7		10
60	7,7	200	231	35		10,8	30	9
59		198	235			11,0		
58	7,8	195	239	34	5	11,1	29	8
57	7,9	193	242	33		11,2		7
56	8,0	191	246	32		11,3	28	
55	8,1	189	250			11,4		6
54	8,2	186	254	31	4	11,5	27	5
53		184	258	30		11,7		4
52	8,3	182	262	29		11,8	26	
51	8,4	179	266			11,9		3
50	8,5	177	270	28	3	12,0	25	2
49	8,6	175	274	27		12,1		
48	8,7	172	277	26		12,2	24	1
47		170	281			12,3		0
46	8,8	168	285	25	2	12,5	23	
45	8,9	165	289	24		12,6		-1
44	9,0	163	293	23		12,7	22	-2
43	9,1	161	297			12,8		
42	9,2	158	301	22	1	12,9	21	-3
41	9,3	156	305	21		13,0		-4
40		154	309	20		13,2	20	
39	9,4	151	313			13,3		-5
38	9,5	149	317	19		13,4	19	-6
37	9,6	147	321	18		13,5		
36	9,7	144	325	17		13,6	18	-7
35	9,8	142	329			13,7		-8
34		140	333	16		13,9	17	-9
33	9,9	137	337	15		14,0		
32	10,0	135	341	14		14,1	16	-10
31	10,1	133	344			14,2		-11
30		130	346	13		14,3	15	
29	10,2	128	349	12		14,4		-12
28		126	351	11		14,5	14	-13
27	10,3	124	354			14,6		-14
26		122	356	10		14,7	13	
25	10,4	120	358	9		14,8		-15
24		118	360	8		14,9	12	
23	10,5	116	362	7		15,0		-16
22		114	364	6		15,1	11	-17
21	10,6	112	366			15,2		-18
20		111	368	5		15,3		
19	10,7	110	370			15,4	10	-19
18		109	372			15,5		
17		108	374	4		15,6		-20
16	10,8	107	376			15,7	9	
15		106	377			15,8		-21
14		105	378					
13	10,9	104	379	3		15,9	8	-22
12		103	380					
11		102	381			16,0		-23
10	11,0	101	382				7	
9		100	383			16,1		-24
8		99	384	2				
7		98	385			16,2	6	-25
6	11,1		386					
5		97	387			16,3		-26
4							5	
3		96	388			16,4		-27
2	11,2			1				
1		95	389			16,5	4	-28

CHŁOPCY 14 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		282	167					30
99						7,4	44	
98		281	198		21			
97				65		7,5		
96		280	169					
95	5,5	279			20	7,6		
94		278	170				43	29
93		277				7,7		
92		276	171	64	19			
91		275				7,8		
90	5,6	274	172				42	
89		273	173		18	7,9		28
88			174	63				
87		270	175			8,0		
86	5,7		177		17		41	
85		267	179			8,1		27
84			180	62				
83	5,8	264	182		16	8,2	40	
82			183	61		8,3		26
81	5,9	261	185			8,4		
80		259	186	60	15	8,5	39	25
79	6,0	257	187	59		8,6		
78		255	188	58		8,7	38	24
77	6,1	253	190	57	14	8,8		23
76		251	192	56		8,9	37	22
75	6,2	249	194			9,0		
74		247	195	55	13	9,1	36	21
73	6,3	245	196	54		9,2		20
72		243	198	53	12	9,3	35	19
71	6,4	241	200	52		9,4		
70	6,5	239	202	51		9,5		18
69	6,6	237	204	50	11	9,6	34	17
68		235	206			9,7		
67	6,7	232	209	49		9,8	33	16
66	6,8	230	212	48	10	9,9		15
65	6,9	227	215	47		10,0		14
64	7,0	225	217	46	9	10,1	32	
63	7,1	222	220	45		10,3		13
62	7,2	220	224	44		10,4	31	12
61	7,3	217	228	43	8	10,5		11
60	7,4	215	231			10,6	30	
59		212	235	42	7	10,7		10
58	7,5	210	239	41		10,8	29	9
57	7,6	207	242	40		10,9		
56	7,7	205	246	39	6	11,0		8
55	7,8	202	250	38		11,1	28	7
54		200	254	37		11,3		6
53	7,9	197	258	36	5	11,4	27	
52		195	262	35		11,5		5
51	8,0	192	266	34		11,6	26	4
50	8,1	190	270		4	11,7		3
49	8,2	187	274	33		11,8	25	
48	8,3	185	277	32		11,9		2
47		182	281	31	3	12,0	24	1
46	8,4	180	285	30		12,1		
45	8,5	177	289	29		12,2	23	0
44	8,6	175	293	28	2	12,4		- 1
43	8,7	172	297	27		12,5	22	
42	8,8	170	301			12,6		- 2
41	8,9	167	305	26	1	12,7	21	- 3
40	9,0	165	309	25		12,8		- 4
39	9,1	162	313	24		12,9		
38	9,2	160	317	23		13,0	20	- 5
37	9,3	157	321	22		13,1		- 6
36	9,4	155	325			13,3	19	- 7
35	9,5	152	329	21		13,4		
34		150	333	20		13,5	18	- 8
33	9,6	147	337	19		13,6		- 9
32		145	341	18		13,7	17	

31	9,7	142	344	17		13,8		- 10
30		140	346	16		13,9	16	- 11
29	9,8	138	349			14,0		- 12
28		136	351	15		14,2	15	
27	9,9	134	354	14		14,3		- 13
26		132	356	13		14,4	14	- 14
25	10,0	130	358	12		14,5		
24		128	360	11		14,6	13	- 15
23	10,1	126	362			14,7		- 16
22		124	364	10		14,8	12	- 17
21	10,2	122	366			14,9		- 18
20		121	368	9		15,0		- 19
19	10,3	120	370			15,1	11	
18		119	372					- 20
17		118	374	8		15,2		
16	10,4	117	376				10	- 21
15		116	377			15,3		
14		115	378					- 22
13	10,5	114	379	7		15,4	9	
12		113	380					- 23
11		112	381			15,5		
10	10,6	111	382				8	- 24
9		110	383			15,6		
8		109	384	6				- 25
7		108	385			15,7	7	
6	10,7	107	386					- 26
5			387			15,8		
4		106					6	- 27
3			388			15,9		
2	10,8	105		5				
1			389			16,0	5	- 28

CHŁOPCY 15 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			167	71				32
99		297				7,2	44	
98			198		23			
97		296				7,3		
96	5,4		169					
95		295		70	22	7,4		
94		294	170				43	31
93		293				7,5		
92		292	171		21			
91	5,5	291				7,6		
90		290	172	69			42	
89			173		20	7,7		30
88		287	174					
87	5,6		175			7,8		
86		284	177	68	19		41	
85			179			7,9		29
84	5,7	281	180					
83			182	67	18	8,0	40	
82		278	183			8,1		28
81	5,8	276	185	66		8,2	39	
80		274	186	65	17	8,3		
79		272	187	64		8,4	38	27
78	5,9	270	188	63	16	8,5		
77		268	190	62		8,6		26
76	6,0	266	192	61		8,7	37	25
75		264	194		15	8,8		
74	6,1	262	195	60		8,9		24
73		260	196		14	9,0	36	23
72	6,2	258	198	59		9,1		22
71		256	200	58		9,2	35	
70	6,3	253	202	57	13	9,3		21
69		251	204	56		9,4	34	20
68	6,4	248	206	55		9,5		19
67	6,5	246	209	54	12	9,6		18
66	6,6	243	212	53		9,7	33	
65		241	215		11	9,8		17

64	6,7	239	217	52		9,9	32	16
63	6,8	236	220	51		10,0		
62		234	224	50	10	10,1	31	15
61	6,9	231	228	49		10,2		14
60	7,0	229	231	48	9	10,3	30	13
59		226	235	47		10,4		
58	7,1	224	239	46		10,5	29	12
57	7,2	221	242		8	10,6		11
56	7,3	219	246	45		10,7		10
55		217	250	44		10,8	28	
54	7,4	214	254	43	7	10,9		9
53	7,5	212	258	42		11,0	27	8
52	7,6	209	262	41	6	11,1		7
51		207	266	40		11,2	26	
50	7,7	204	270	39	5	11,3		6
49	7,8	202	274	38		11,4	25	5
48		200	277		4	11,5		4
47	7,9	197	281	37		11,6	24	
46	8,0	195	285	36		11,7		3
45	8,1	192	289	35	3	11,8	23	2
44		190	293	34		11,9		1
43	8,2	187	297	33		12,0		
42	8,3	185	301	32	2	12,1	22	0
41		182	305	31		12,2		- 1
40	8,4	180	309			12,3	21	- 2
39	8,5	178	313	30	1	12,4		
38		175	317	29		12,5	20	- 3
37	8,6	173	321	28		12,6		- 4
36	8,7	170	325	27		12,7	19	- 5
35	8,8	168	329	26		12,8		
34		165	333	25		12,9		- 6
33	8,9	163	337	24		13,0	18	- 7
32	9,0	160	341	23		13,1		- 8
31		158	344			13,2	17	
30	9,1	156	346	22		13,3		- 9
29	9,2	154	349	21		13,4	16	- 10
28		152	351	20		13,5		- 11
27	9,3	150	354	19		13,6	15	- 12
26	9,4	148	356	18		13,7		
25	9,5	146	358	17		13,8	14	- 13
24	9,6	144	360	16		13,9		- 14
23	9,7	142	362			14,0		- 15
22	9,8	140	364	15		14,1	13	
21	9,9	138	366	14		14,2		- 16
20		136	368	13		14,3	12	- 17
19	10,0	134	370			14,4		- 18
18		133	372	12		14,5		
17		132	374			14,6	11	- 19
16	10,1	131	376					- 20
15		130	377	11		14,7		
14		129	378				10	- 21
13	10,2	128	379			14,8		
12		127	380					- 22
11		126	381	10		14,9	9	
10	10,3	125	382					- 23
9		124	383			15,0		
8		123	384				8	- 24
7	10,4	122	385			15,1		
6		121	386	9				- 25
5			387			15,2	7	
4	10,5	120						- 26
3			388			15,3		
2		119					6	- 27
1	10,6		389			15,4		

CHŁOPCY 16 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		304				7,0		34
99			154				45	
98		303		75	22	7,1		
97	5,4							
96		302				7,2		
95					21			
94		301	155			7,3	44	33
93		300		74				
92	5,5	299			20	7,4		
91		298						
90		297	156			7,5	43	
89		296		73	19			32
88	5,6	295				7,6		
87			157				42	
86		292		72	18	7,7		
85	5,7		158			7,8		31
84		289				7,9	41	
83			159	71	17	8,0		
82	5,8	286				8,1		30
81			160	70		8,2	40	
80	5,9	283	161		16	8,3		29
79			162	69		8,4	39	
78	6,0	280	163	68		8,5		28
77		278	164	67	15	8,6	38	27
76	6,1	276	165	66		8,7		26
75		274	166	65		8,8	37	
74	6,2	271	168	64	14	8,9		25
73		269	170	63		9,0	36	24
72	6,3	266	172	62		9,1		23
71		264	174	61	13	9,2		
70	6,4	261	176			9,3	35	22
69		259	178	60		9,4		21
68	6,5	256	180	59	12	9,5	34	
67		254	183	58		9,6		20
66	6,6	252	187	57		9,7	33	19
65		249	190	56	11	9,8		
64	6,7	247	194	55		9,9	32	18
63		244	197	54		10,0		17
62	6,8	242	201		10	10,1	31	
61	6,9	239	204	53		10,2		16
60	7,0	237	208	52		10,3		15
59		234	212	51	9	10,4	30	14
58	7,1	232	215	50				13
57		230	219	49		10,5	29	
56	7,2	227	222	48	8	10,6		12
55		225	226	47		10,7	28	11
54	7,3	222	229			10,8		10
53	7,4	220	233	46	7	10,9	27	9
52	7,5	217	236	45		11,0		
51		215	240	44	6	11,1	26	8
50	7,6	212	243	43		11,2		7
49	7,7	210	247	42	5	11,3	25	6
48		208	250	41		11,4		
47	7,8	205	254	40		11,5	24	5
46	7,9	203	257	39	4	11,6		4
45		200	261			11,7	23	3
44	8,0	198	264	38		11,8		
43		196	268	37	3	11,9	22	2
42	8,1	193	271	36		12,0		1
41	8,2	191	275	35		12,1	21	0
40		188	278	34	2	12,2		
39	8,3	186	282	33		12,3	20	- 1
38	8,4	184	285	32		12,4		- 2
37		181	289		1	12,5	19	- 3
36	8,5	179	293	31		12,6		
35	8,6	176	296	30		12,7	18	- 4

34		174	300	29		12,8		- 5
33	8,7	172	303	28		12,9		- 6
32	8,8	169	307	27		13,0	17	
31	8,9	167	310	26		13,1		- 7
30	9,0	164	314	25		13,2	16	- 8
29	9,1	162	317			13,3		- 9
28	9,2	160	321	24		13,4	15	- 10
27	9,3	157	324	23		13,5		
26	9,4	155	328	22		13,6	14	- 11
25	9,5	152	331	21		13,7		- 12
24	9,6	150	335	20		13,8	13	- 13
23	9,7	148	338	19		13,9		
22		146	342	18		14,0	12	- 14
21	9,8	144	245	17		14,1		- 15
20		142	349			14,2		- 16
19	9,9	140	352	16		14,3	11	- 17
18		139	356			14,4		
17		138	359			14,5		- 18
16	10,0	137	363	15		14,6	10	- 19
15		136	367			14,7		
14		135	370			14,8		- 20
13	10,1	134	374			14,9	9	
12		133	376	14		15,0		- 21
11		132	378			15,1		
10	10,2	131	380			15,2		- 22
9		130	382			15,3	8	
8		129	384			15,4		- 23
7	10,3	128	386	13		15,5		
6		127	388			15,6		- 24
5			390			15,7	7	
4	10,4	126	392			15,8		- 25
3			394			15,9		
2		125	396					- 26
1	10,5		398	12		16,0	6	

CHŁOPCY 17 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100								35
99	5,3	313	153			7,0	45	
98				77	24			
97		312				7,1		
96		311						
95		310			23	7,2		
94		309	154				44	34
93	5,4	308		76		7,3		
92		307			22			
91		306				7,4		
90		305	155				43	
89				75	21	7,5		33
88	5,5	302						
87			156			7,6		
86		299		74	20		42	
85			157			7,7		32
84	5,6	296						
83			158	73	19	7,8		
82		293				7,9	41	31
81	5,7		159	72		8,0		
80		290	160		18	8,1		30
79	5,8	288	161	71		8,2	40	
78		286	162	70		8,3		29
77	5,9	284	163		17	8,4	39	28
76		281	164	69		8,5		27
75	6,0	279	165	68		8,6	38	
74		276	167	67	16	8,7		26
73	6,1	274	169	66		8,8	37	25
72		272	171	65		8,9		24
71	6,2	269	173	64	15	9,0	36	
70		267	174	63		9,1		23
69	6,3	265	175		14	9,2	35	22
68		262	177	62		9,3		
67	6,4	260	181	61		9,4	34	21

66	6,5	257	184	60	13	9,5		20
65		255	187	59		9,6	33	
64	6,6	253	191	58	12	9,7		19
63	6,7	250	194	57		9,8	32	18
62		248	197	56		9,9		17
61	6,8	246	201		11	10,0	31	16
60	6,9	243	204	55		10,1		
59		241	208	54	10	10,2	30	15
58	7,0	239	211	53		10,3		14
57		236	214	52		10,4	29	
56	7,1	234	218	51	9	10,5		13
55		231	221			10,6		12
54	7,2	229	224	50	8	10,7	28	11
53	7,3	226	228	49		10,8		
52		224	231	48	7	10,9	27	10
51	7,4	222	234	47		11,0		9
50	7,5	220	238	46	6	11,1	26	8
49		217	241	45		11,2	25	
48	7,6	215	244	44	5	11,3		7
47	7,7	212	248			11,4	24	6
46		210	251	43	4	11,5		
45	7,8	207	254	42		11,6	23	5
44		203	258	41		11,7		4
43	7,9	201	261	40	3	11,8	22	3
42		198	264	39		11,9		
41	8,0	196	268	38	2	12,0		2
40	8,1	194	271			12,2	21	1
39		191	274	37		12,3		0
38	8,2	188	278	36	1	12,4	20	
37	8,3	186	281	35		12,5		-1
36		184	284	34		12,6	19	-2
35	8,4	182	288	33		12,7		
34	8,5	179	291			12,8	18	-3
33		177	294	32		12,9		-4
32	8,6	175	298	31		13,0	17	-5
31	8,7	172	301	30		13,1		
30	8,8	170	304	29		13,2		-6
29	8,9	168	308	28		13,3	16	-7
28	9,0	166	311	27		13,4		-8
27	9,1	164	314	26		13,5	15	
26	9,2	162	318			13,6		-9
25	9,3	160	321	25		13,7	14	-10
24	9,4	158	324	24		13,8		
23	9,5	156	328	23		13,9	13	-11
22		154	331	22		14,0		-12
21	9,6	152	335	21		14,1	12	-13
20		150	338	20		14,2		
19	9,7	148	341			14,3		-14
18		146	345	19		14,4	11	-15
17		145	348			14,5		-16
16	9,8	144	351			14,6		
15		143	355	18		14,7	10	-17
14		142	358					-18
13	9,9	141	361			14,8		
12		140	365	17			9	-19
11		139	368			14,9		
10	10,0	138	371					-20
9		137	375			15,0	8	
8		136	378	16				-21
7	10,1	135	381			15,1		
6		134	385					-22
5			388			15,2	7	
4	10,2	133	391					-23
3			395			15,3		
2		132	398	15				-24
1	10,3		401			15,4	6	

CHŁOPCY 18 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	5,2	315	152	81	25			35
99						7,0	44	
98		314						
97					24	7,1		
96		313						
95		312	153			7,2		
94	5,3	311		80	23		43	34
93		310				7,3		
92		309						
91		308	154		22	7,4		
90		307					42	
89	5,4			79		7,5		33
88		304	155		21			
87						7,6		
86		301	156				41	
85	5,5			78	20	7,7		32
84		298	157					
83						7,8	40	
82	5,6	295	158	77	19			31
81		293	159			7,9	39	
80	5,7	291	160	76		8,0		30
79		288	161	75	18	8,1	38	
78	5,8	286	162	74		8,2		29
77		283	163	73		8,3	37	28
76	5,9	281	164	72	17	8,4		
75		279	165	71		8,5	36	27
74	6,0	277	166	70	16	8,6		26
73		275	168	69		8,7	35	25
72	6,1	272	170	68		8,8		
71	6,2	270	172		15	8,9	34	24
70		268	174	67		9,0		23
69	6,3	266	177	66	14	9,1		
68		263	180	65		9,2	33	22
67	6,4	261	182	64		9,3		21
66		259	184	63	13	9,4	32	20
65	6,5	257	187	62		9,5		19
64		255	190	61	12	9,6		
63	6,6	252	193	60		9,7	31	18
62	6,7	250	196	59		9,8		17
61		248	199	58	11	9,9		16
60	6,8	246	202	57		10,0	30	
59		243	205	56	10	10,1		15
58	6,9	241	209			10,2		14
57		239	212	55		10,3	29	13
56	7,0	236	215	54	9	10,4		
55		234	218	53		10,5	28	12
54	7,1	232	221	52	8	10,6		11
53	7,2	230	224	51		10,7	27	10
52		227	228	50	7	10,8		
51	7,3	225	231	49		10,9	26	9
50	7,4	223	234	48	6	11,0		8
49	7,5	221	237	47		11,1	25	7
48		218	240	46	5	11,2		
47	7,6	216	243	45		11,3	24	6
46		214	246	44	4	11,4		5
45	7,7	211	250			11,5	23	4
44		209	253	43		11,6		
43	7,8	207	256	42	3	11,7	22	3
42	7,9	205	259	41		11,8		2
41		200	262	40		11,9	21	
40	8,0	198	265	39	2	12,0		1
39		196	268	38		12,1		0
38	8,1	194	272	37		12,2	20	
37		192	275	36	1	12,3		-1
36	8,2	190	278	35		12,4		
35	8,	188	281	34		12,5	19	-2
34		186	284	33		12,6		-3

33	8,4	183	287	32		12,7		-4
32	8,5	181	290			12,8	18	
31		179	294	31		12,9		-5
30	8,6	176	297	30		13,0		-6
29	8,7	174	300	29		13,1	17	-7
28		172	303	28		13,2		
27	8,8	170	306	27		13,3		-8
26	8,9	168	309	26		13,4	16	-9
25		165	313	25		13,5		-10
24	9,0	160	316	24		13,6		
23	9,1	158	319	23		13,7	15	-11
22		156	322	22		13,8		-12
21	9,2	154	325	21		13,9		
20		152	328			14,0	14	-13
19	9,3	150	331	20		14,1		-14
18		148	335					-15
17	9,4	147	338			14,2	13	
16		146	341	19				-16
15	9,5	145	344			14,3		-17
14		144	347				12	
13		143	350			14,4		-18
12	9,6	142	353	18				
11		141	357			14,5	11	-19
10		140	360					
9	9,7	139	363			14,6		-20
8		138	366				10	
7		137	369	17		14,7		-21
6	9,8	136	372					
5			375			14,8	9	-22
4		135	379					
3	9,9		382			14,9		-23
2		134	385				8	
1			388	16		15,0		-24

CHŁOPCY 19 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		316				7,0		35
99	5,1				25		44	
98		315	152			7,1		
97								34
96		314		81	24	7,2		
95		313						
94		312				7,3	43	33
93	5,2	311	153		23			
92		310				7,4		
91		309		80				32
90		308			22	7,5	42	
89		307	154					
88	5,3					7,6		31
87		304		79	21			
86			155			7,7	41	
85		301						30
84	5,4		156	78	20	7,8		
83		298					40	29
82		296	157	77		7,9		
81	5,5	294			19	8,0	39	28
80		292	158	76		8,1		
79	5,6	290	159			8,2	38	27
78		288	160	75	18	8,3		
77	5,7	285	161	74		8,4	37	26
76		283	162	73	17	8,5		
75	5,8	281	164	72		8,6	36	25
74	5,9	278	166	71		8,7		
73		276	168		16	8,8		24
72	6,0	274	170	70		8,9	35	
71	6,1	271	172	69	15	9,0		23
70		269	174	68		9,1	34	
69	6,2	267	177	67		9,2		22
68	6,3	264	180	66	14	9,3		21

67		262	183	65		9.4	33	20
66	6,4	260	186		13	9.5		
65	6,5	258	189	64		9.6	32	19
64		255	192	63		9.7		18
63	6,6	253	195	62	12			17
62	6,7	251	198	61		9,8	31	
61		248	200	60	11	9,9		16
60	6,8	246	203	59		10,0	30	15
59	6,9	244	206	58		10,1		
58		241	209		10	10,2		14
57	7,0	239	212	57		10,3	29	13
56		237	215	56	9	10,4		12
55	7,1	234	218	55		10,5	28	
54		232	221	54		10,6		11
53	7,2	230	224	53	8	10,7	27	10
52		228	227	52		10,8		9
51	7,3	225	230	51	7	10,9		
50	7,4	223	233	50	7	11,0	26	8
49	7,5	221	235	49		11,1		7
48		218	238	48	6	11,2	25	6
47	7,6	216	241	47		11,3		
46	7,7	214	244	46	5	11,4	24	5
45		211	247	45		11,5		4
44	7,8	209	250	44	4	11,6	23	
43		207	253	43		11,7		3
42	7,9	204	256	42		11,8	22	2
41	8,0	202	259	41	3	11,9		1
40		200	262	40		12,0		
39	8,1	198	265			12,1	21	0
38	8,2	195	268	39	2	12,2		- 1
37		193	271	38		12,3	20	
36	8,3	191	273	37		12,4		- 2
35	8,4	188	276	36	1	12,5		- 3
34		186	279	35		12,6	19	- 4
33	8,5	184	282	34		12,7		
32	8,6	181	285	33		12,8	18	- 5
31		179	288	32		12,9		- 6
30	8,7	177	291	31		13,0		- 7
29		174	294			13,1	17	
28	8,8	172	297	30		13,2		- 8
27	8,9	170	300	29		13,3	16	- 9
26		167	304	28		13,4		- 10
25	9,0	165	308	27		13,5		
24	9,1	163	311	26		13,6	15	- 11
23		161	315	25		13,7		- 12
22	9,2	158	318	24		13,8	14	
21	9,3	156	322	23		13,9		- 13
20		154	326				13	- 14
19	9,4	152	329	22		14,0		- 15
18		150	332					
17	9,5	148	336	21		14,1	12	- 16
16		147	339					
15		146	342	20		14,2		- 17
14	9,6	145	345				11	
13		144	348	19		14,3		- 18
12		143	351					
11	9,7	142	355	18		14,4	10	- 19
10		141	358					
9		140	361	17		14,5		- 20
8	9,8	139	364				9	
7		138	367	16		14,6		- 21
6		137	370					
5		136	373			14,7	8	- 22
4	9,9	135	377	15				
3		134	379			14,8		- 23
2		133	383				7	
1		132	386	14		14,9		- 24

Opracowanie
Jakub Michalczuk



Kraków 23.01.2018r.

ZASADY REKRUTACJI DO ZESPOŁU SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Terminy egzaminów sprawnościowych ustala każda Szkoła Mistrzostwa Sportowego osobno, z powiadomieniem PZN o jego terminie i podając go do publicznej wiadomości na swojej stronie internetowej.

Egzamin sprawnościowy podzielony zostanie na dwa dni. Pierwszy dzień egzaminów to weryfikacja aktualnych danych o zawodniku, stanu zdrowia oraz część testów sprawnościowych. Drugi dzień to dokończenie MTSF oraz testów ukierunkowanych w sporcie narciarstwo i snowboard.

Wyniki prób j/n odpowiadają ilości punktów a ich suma stanowi wynik końcowy egzaminu. /maksymalnie 100 punktów/.

Minimalny próg stanowiący podstawę do zakwalifikowania zawodnika/czki do szkolenia w SMS w narciarstwie i snowboardzie wynosi 40 pkt.

Minimalny próg dla pozytywnego zaliczenia postępowania kwalifikacyjnego to 430 pkt-ów w teście MTSF i więcej punktów wynikającej z tabeli nr. 1 - normy sprawności fizycznej.

Rada trenerów szkoły sportowej po przeprowadzeniu postępowania kwalifikacyjnego ma możliwość:

1. W szczególnych przypadkach (choroba lub kontuzja wykluczająca zawodnika/czkę z naboru na dany rok szkolny a biorącego udział we współzawodnictwie sportowym) uzupełnienia przyjęcia do szkoły zawodników nie spełniających tylko norm testów sprawności fizycznej,
2. W sytuacji gdy ilość kandydatów znacząco przekracza ilość miejsc do danej klasy sportowej podniesienie minimalnego progu ilości pkt-ów w celu dokonania selekcji.

DYREKTOR SPORTOWY
Polskiego Związku Narciarskiego

Marek Sidorak



Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



UJEDNOLICONE KRYTERIA NABORU

1. WERYFIKACJA STANU ZDROWIA

Zawodnik /czka/ musi przejść badania lekarskie wykonane przed egzaminem sprawnościowym przez lekarza specjalistę medycyny sportowej.

Zawodnik /czka/ zobowiązany jest do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o braku przeszkód zdrowotnych do podjęcia treningów w szkole mistrzostwa sportowego oraz wymaganych analiz lekarskich.

2. TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Egzamin sprawnościowy, na który składają się: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej oraz testy ukierunkowane dla poszczególnych sportów opracowanych przez PZN oraz dodatkowe próby ukierunkowane.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – max. 30 pkt. wg skali ocen.

wybitna	– 30 pkt;
wysoka	– 25 pkt;
średnia	– 20 pkt;
niska	– 10 pkt;
bardzo niska	– 5 pkt.

3. TESTY UKIERUNKOWANE

3.1 Skoki narciarskie i kombinacja norweska

Skok imitacyjny na materac

Skok imitując pozycję najazdową oraz odbicie w skokach narciarskich. Zadaniem kandydata jest uniesienie bioder do możliwie najwyższego punktu przy utrzymaniu prawidłowego kierunku wychylenia tułowia oraz stabilnym punkcie podparcia na stopie. Odbicia należy zakończyć prawidłowym ułożeniem ciała i odpowiednim napięciem nóg dla techniki skoku narciarskiego. Kandydat ma 3 próby oceniane przez wykwalifikowanych trenerów.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

Suma max 20 pkt.

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



3.2 BIEGI NARCIARSKIE

Bieg na nartorolkach techniką łyżwową oraz techniką klasyczną- ocenie podlega technika biegu na wyznaczonej trasie. Maksymalna ocena za technikę klasyczną wynosi 10 pkt. oraz za technikę łyżwową wynosi 10 pkt.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

Suma max 20 pkt.

3.3 NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Zawodnik prezentuje imitacyjną jazdę skrzętem slalomowym na rolkach w luźnej jeździe, w jeździe po krótkich tyczkach oraz w jeździe po długich tyczkach typu in-line alpine na opadającym odcinku asfaltu. Ocenie podlega umiejętność poruszania się na rolkach, panowanie nad sprzętem, technika skrzętu slalomowego.

Ocenia dwóch trenerów szkolnych.

Suma max 20 pkt.

3.4 SNOWBOARD

Test ukierunkowany w dyscyplinie snowboard zostaje tak jak jest w ujednoliconych kryteriach kwalifikacyjnych 1. Skok w dal z miejsca 2. Szybkość 50 metrów.

4. DODATKOWY TEST UKIERUNKOWANY

2 próby określone w każdej dyscyplinie, **max. 20 pkt.**

wybitna	–	10 pkt.
wysoka	–	8 pkt
średnia	–	6 pkt
niska	–	4 pkt
bardzo niska	–	2 pkt.

Dodatkowe próby ukierunkowane dla poszczególnych dyscyplin:

4.1 Biegi narciarskie:

- | | |
|-----------------------------------|--------------|
| - bieg 1000m | - chłopcy |
| - bieg 800m | - dziewczęta |
| - podciąganie na drążku nachwytem | - chłopcy |
| - zwis na czas | - dziewczęta |

4.2 Skoki narciarskie:

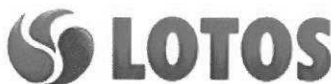
- bieg 50m
- skok w dal z miejsca

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



4.3 Kombinacja norweska:

- bieg 1000m
- skok w dal z miejsca

4.4 Narciarstwo Alpejskie:

- bieg 50m
- skok w dal z miejsca

4.5 Snowboard:

- bieg 50m
- skok w dal z miejsca

Na podstawie tabel punktowych kandydaci będą kwalifikowani przy naborze do SMS-u. Wartość punktowa jest wskaźnikiem danej próby.

Każdy rocznik kandydatów ma określone wartości dla prób / test MTSF tabele str. 10-58 /.

W tabelach MTSF zarówno dla chłopców jak i dziewcząt w wieku 6-13 lat (Szkoła Podstawowa I-VIII) bieg wytrzymałościowy odbywa się na dystansie 600m.

Od 14 roku życia bieg dla chłopców (Liceum I-IV) odbywa się na dystansie 1000m a dla dziewcząt na dystansie 800m.

5. PUNKTACJA KANDYDATA ZNAJDUJĄCEGO SIĘ NA POSEZONOWEJ LIŚCIE RANKINGOWEJ PZN W SWOJEJ KATEGORII WIEKOWEJ

Maksymalna ocena to 30 pkt.

1- 3 miejsca	– 30 pkt;
4-10 miejsca	– 20 pkt;
11-20 miejsca	– 10 pkt;
21-30 miejsca	– 5 pkt;
31. i dalsze m-ce	– 1 pkt;
brak	- 0 pkt.

Tabela nr 1. NORMY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I PUNKTACJA MTSF

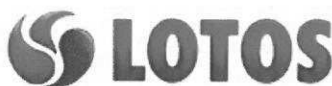
SPRAWNOŚĆ	SUMA PUNKTÓW	IŁOŚĆ PKT. MTSF ZA 1 PRÓBĘ	PUNKTY PRÓBY „U” (ukierunkowanej)
WYBITNA	641 i więcej	81 i więcej	10
WYSOKA	561-640	71-80	8

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



ŚREDNIA	481-560	61-70	6
NISKA	401-480	51-60	4
BARDZO NISKA	400 i mniej	50 i mniej	2

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.:

- szybkość,
- skoczność,
- wytrzymałość,
- siła dłoni,
- siła rąk i barków,
- zwinność,
- siła mięśni brzucha,
- gibkość.

Badania sprawności kondycyjnej zaleca się przeprowadzać w ciągu dwóch dni, przy czym próby 1,2,3 w pierwszym, zaś 4,5,6,7,8 w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się jednego dnia, próby wytrzymałościowe powinno mierzyć się jako ostatnie. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

- a) *wykonanie*- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) *pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
- c) *uwagi*- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) *sprzęt i pomoce*- stoper, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

- a) *wykonanie*- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) *pomiar*- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) *uwagi*- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



d) sprzęt i pomoce- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

600m - kandydaci do szkoły podstawowej I - VIII

800 m- dla dziewcząt - kandydaci do i liceum I – IV

1000 m- dla chłopców – kandydaci do i liceum I - IV

a) wykonanie- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;

b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

c) uwagi- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;

d) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie- badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;

b) pomiar- siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;

c) uwagi- dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego ręczce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna;

d) sprzęt i pomoce- dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

5. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;

d) sprzęt i pomoce- drążek lub poręcz, krzesło, stoper, lista badanych.

6. Bieg zwinnościowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





- b) pomiar-* próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
- c) uwagi-* próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce-* stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

7. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie-* badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar-* notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) uwagi-* badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
- d) sprzęt i pomoce-* materac, stoper, lista badanych.

8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

- a) wykonanie-* badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;
- b) pomiar-* próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm.

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



TABELE I PUNKTACJE DLA PRÓB UKIERUNKOWANYCH PZN

Tabela nr 2. Skok w dal z miejsca

Pkt.	Wynik w centymetrach			
	Chłopcy do LOMS	Chłopcy do SP	Dziewczęta do LOMS	Dziewczęta do SP
10	250>	220>	215>	200>
8	240-249	210-219	205-214	190-199
6	230-239	200-209	195-204	180-189
4	220-229	190-199	185-194	170-179
2	<219	<189	<184	<169

Tabela nr 3. Szybkość - 50 metrów

Pkt.	Wynik w sekundach			
	Chłopcy do LOMS	Chłopcy do SP	Dziewczęta do LOMS	Dziewczęta do SP
10	<6.5	<7.0	<7.5	<7.8
8	6.6-6.8	7.1-7.3	7.6-7.8	7.9-8.1
6	6.9-7.1	7.4-7.6	7.9-8.1	8.2-8.4
4	7.2-7.4	7.7-7.9	8.2-8.4	8.5-8.7
2	7.5>	8>	8.5>	8.8>

Zestawienie i punktacja do prób ukierunkowanych PZN

LOMS

chłopcy
1000 m /min. sek./

10 pkt < - 3.15
8 pkt 3.16 - 3.25
6 pkt 3.26 - 3.35
4 pkt 3.36 - 3.45
2 pkt 3.46 - i więcej

dziewczęta_
800 m /min sek./

< - 3.00
3.01 - 3.10
3.11 - 3.20
3.21 - 3.30
3.31 - <

Szkoła Podstawowa

chłopcy
1000 m/min. sek./

< - 3.30
3.31 - 3.40
3.41 - 3.50
3.51 - 4.00
4.01 - <

dziewczęta
800 m /min. sek./

< - 3.15
3.16 - 3.25
3.26 - 3.35
3.36 - 3.45
3.46 - <

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



Podciąganie w zwisie nachwytem na drążku /ilość powtórzeń/	Zwis na ugiętych RR / czas sek./	Podciąganie w zwisie nachwytem na drążku /ilość powtórzeń/	zwis na ugiętych RR /czas sek./
10 pkt 15 - <	45 - <	10 - <	30 - <
8 pkt 10 - 15	30 - 44	7 - 9	20 - 29
6 pkt 6 - 9	15 - 29	4 - 6	10 - 19
4 pkt 3 - 5	5 - 14	2 - 3	5 - 9
2 pkt 1 - 2	1 - 4	1	1 - 4

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



Tabele MTSF dla dziewcząt i chłopców 7-19 lat

DZIEWCZĘTA 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,8							25
99							37	
98		188	110					
97		187				9,8		
96	7,9						36	
95		186	111					
94				23		9,9		24
93		185	112				35	
92	8,0	184				10,0		
91		183	113					
90		182				10,1	34	
89	8,1	181	114					23
88		180	115	22		10,2		
87		179	116				33	
86	8,2	178	117			10,3		
85							32	22
84		175	120	21		10,4		
83	8,3						31	
82		172	123			10,5		21
81	8,4			20		10,6	30	
80		169	126		60	10,7		20
79	8,5	167	128		57	10,8	29	
78		165	130	19	54	11,0		19
77	8,6	163	132		51	11,1	28	18
76		161	134	18	49	11,3		
75	8,7	159	137		46	11,4	27	17
74		157	140		43	11,6		
73	8,8	155	143	17	40	11,7	26	16
72		153	146		37	11,9		15
71	8,9	151	149	16	35	12,0	25	
70	9,0	149	152		32	12,2		14
69	9,1	148	155		30	12,3	24	13
68	9,2	146	158	15	29	12,5		
67	9,3	144	162		27	12,6	23	12
66	9,4	142	165	14	25	12,7		
65	9,5	140	168		23	12,9	22	11
64	9,6	139	172		21	13,0		10
63	9,7	137	176	13	20	13,2	21	
62	9,8	135	179		19	13,3		9
61	9,9	133	183		17	13,5	20	
60	10,0	132	186	12	15	13,7		8
59	10,3	130	190		14	13,8	19	7
58	10,4	128	193		12	14,0		
57	10,6	126	197	11	11	14,1	18	6
56	10,7	125	200		10	14,2		5
55	10,8	123	204		9	14,4	17	
54	10,9	121	207	10	7	14,5		4

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



53	11,0	119	211		5	14,7	16	3
52	11,1	118	214	9	4	14,8		
51	11,2	116	216		2	15,0		2
50	11,3	114	221	8	2	15,1	15	
49	11,4	112	224			15,2		1
48	11,5	110	228	7	1	15,4	14	
47	11,6	109	231			15,5		0
46	11,8	107	235	6		15,7	13	- 1
45	11,9	105	238			15,8		
44	12,0	103	242			16,0	12	- 2
43	12,1	102	245	5		16,1		
42	12,2	100	248			16,3	11	- 3
41	12,3	98	251			16,4		
40	12,4	96	255	4		16,6	10	- 4
39	12,6	94	258			16,7		- 5
38	12,7	92	261			16,9	9	
37	12,8	90	265	3		17,0		- 6
36	12,9	89	269			17,2	8	- 7
35	13,0	88	273			17,3		- 8
34	13,1	86	276	2		17,5	7	
33	13,2	85	280			17,6		- 9
32	13,4	83	284			17,7	6	- 10
31	13,5	81	287	1		17,9		
30	13,6	79	291			18,0	5	- 11
29	13,7	77	295			18,2		- 12
28	13,8	75	298			18,3	4	
27	13,9	74	302			18,5		- 13
26	14,0	72	305			18,6	3	- 14
25	14,1	70	309			18,8		- 15
24	14,2	68	312			18,9	2	
23	14,3	67	316			19,1		- 16
22	14,4	65	319			19,2	1	- 17
21	14,5	63	322			19,4		- 18
20			325			19,5		
19	14,8	60	328					- 19
18			330			19,6		
17	15,1	57	332					- 20
16	15,2		334			19,7		
15	15,3	54	336					- 21
14			338			19,8		
13	15,4	51	340					- 22
12						19,9		
11	15,5	49	343					- 23
10						20,0		
9	15,6	46	346					- 24
8		45	347			20,1		
7	15,7	44	348					- 25
6		43	349			20,2		
5	15,8	42	350					- 26
4		41						
3	15,9	40	351			20,3		- 27
2		39						
1								

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



DZIEWCZĘTA 8 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła łtoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,5	204				9,6		
99		203	102				39	25
98		202						
97		201				9,7		
96	7,6	200	103	25				
95		199				9,8	38	
94		198						24
93			104			9,9		
92	7,7	195						
91				24		10,0	37	
90		192	105					
89	7,8					10,1		23
88		189	106				36	
87						10,2		
86	7,9	186	107	23				
85			108			10,3	35	
84		183	109					22
83	8,0		110			10,4	34	
82		180	112	22				
81	8,1		115			10,5	33	21
80		177	117		60	10,6		
79	8,2	175	119	21	58	10,7	32	20
78		174	122		56	10,8		19
77	8,3	172	125		53	10,0	31	
76		170	128	20	50	11,1		18
75	8,4	168	131		47	11,3	30	
74		166	134		43	11,4		17
73	8,5	164	137	19	41	11,5	29	16
72		163	140		39	11,7		
71	8,6	161	143		36	11,8	28	15
70	8,7	159	146	18	34	12,0		14
69	8,8	157	149		32	12,1	27	
68	9,0	155	152		31	12,2		13
67	9,1	153	155	17	29	12,3	26	
66	9,2	151	159		27	12,5		12
65	9,3	150	162		25	12,6	25	11
64	9,4	148	165	16	23	12,7		
63	9,5	146	168		21	12,9	24	10
62	9,6	144	172	15	20	13,0	23	9
61	9,7	142	175		18	13,1		
60	9,8	140	178	14	16	13,3	22	8
59	9,9	138	181		15	13,4		
58	10,0	137	185	13	13	13,5	21	7
57	10,1	135	188		12	13,7		6
56	10,3	133	191	12	11	13,8	20	
55	10,4	131	195		10	14,0		5
54	10,5	129	198	11	8	14,1	19	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



53	10,6	127	201		6	14,2		4
52	10,7	126	204	10	5	14,4	18	3
51	10,8	124	208		3	14,5		
50	10,9	122	211			14,6	17	2
49	11,0	120	214	9	2	14,7		1
48	11,1	118	217			14,9	16	
47	11,2	116	221		1	15,0		0
46	11,3	114	224	8		15,1	15	- 1
45	11,4	112	227			15,3		
44	11,5	110	231	7		15,4	14	- 2
43	11,7	108	234			15,5		
42	11,8	106	237	6		15,7	13	- 3
41	11,9	104	240			15,8		
40	12,0	102	244			16,0	12	- 4
39	12,1	100	247	5		16,1		- 5
38	12,2	98	250			16,2	11	
37	12,3	96	253			16,3		- 6
36	12,4	94	257	4		16,5	10	
35	12,5	92	260			16,6		- 7
34	12,6	90	263	3		16,7	9	- 8
33	12,7	88	267			16,8		
32	12,8	86	270	2		16,9	8	- 9
31	13,0	84	273					- 10
30	13,1	82	276			17,0	7	
29	13,2		280					- 11
28	13,3	79	283	1		17,1	6	- 12
27	13,4		286					
26	13,5	76	290			17,2	5	- 13
25	13,6		293					- 14
24	13,7	73	296			17,3	4	- 15
23	13,8		299					
22	13,9	70	303			17,4	3	- 16
21	14,0		306					- 17
20		67	309					- 18
19	14,3		312			17,5	2	
18		64	314					- 19
17	14,6		316			17,6		- 20
16		61	318				1	
15	14,7		320			17,7		- 21
14		58	322					
13	14,8					17,8		- 22
12		55	325					
11	14,9	54				17,9		- 23
10		53	328					
9	15,1	52	329			18,1		- 24
8		51	330					
7	15,2	50	331			18,2		- 25
6		49	332					
5	15,3	48	333			18,3		- 26
4		47	334					
3	15,4	46	335			18,4		- 27
2		45	336					
1		44	337					- 28

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



DZIEWCZĘTA 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,0	209	91	28		9,2		
99		208					40	
98		207	92			9,3		25
97		206						
96	7,1	205	93			9,4		
95		204					39	
94		203	94	27		9,5		
93		202						
92	7,2	201	95			9,6		24
91		200					38	
90		199	96			9,7		
89	7,3	198	97	26				
88		197	98			9,8	37	
87		196	99					23
86	7,4	195	100			9,9		
85		194					36	
84		193	103	25		10,0		
83	7,5	192					35	22
82		191	106			10,1		
81	7,6						34	
80		188	109	24	60	10,2		21
79	7,7		112		58	10,3	33	
78		185	115		56	10,5		20
77	7,8		118	23	53	10,6	32	19
76		182	121		50	10,7		
75	7,9	180	124		47	10,9	31	18
74		178	127	22	45	11,0		17
73	8,0	176	130		42	11,1	30	
72		174	133	21	39	11,2		16
71	8,1	172	136		36	11,4	29	
70	8,2	170	139	20	34	11,5		15
69	8,3	168	142		32	11,6	28	14
68	8,4	166	145		31	11,7		
67	8,5	164	148	19	29	11,9	27	13
66	8,6	162	151		27	12,0		12
65	8,7	160	154	18	25	12,1	26	
64	8,8	158	157		23	12,2		11
63	8,9	156	160		21	12,4	25	
62	9,0	154	164	17	20	12,5		10
61	9,1	152	167		18	12,6	24	9
60	9,2	150	170	16	16	12,7		
59	9,3	148	173		15	12,9	23	8
58	9,4	146	176	15	13	13,0		
57	9,6	144	179		12	13,1	22	7
56	9,7	142	182	14	11	13,2		6
55	9,8	140	186		10	13,3	21	
54	9,9	138	189	13	8	13,5		5
53	10,1	136	192		6	13,6	20	
52	10,2	134	195	12	5	13,7		4
51	10,3	132	198		3	13,9	19	3
50	10,4	130	201		2	14,0		

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



49	10,5	128	204	11		14,1	18	2
48	10,6	126	207		1	14,3		1
47	10,8	124	211			14,4	17	
46	10,9	122	214	10		14,5		0
45	11,0	120	217			14,6	16	- 1
44	11,2	118	220	9		14,8		
43	11,3	116	223			14,9	15	- 2
42	11,4	114	226	8		15,0		
41	11,5	112	229			15,1	14	- 3
40	11,6	110	232			15,2		- 4
39	11,7	108	236	7		15,4	13	
38	11,8	106	239			15,5		- 5
37	11,9	104	242	6		15,6	12	- 6
36	12,0	102	245			15,8		
35	12,1	100	248			15,9	11	- 7
34	12,2	98	251	5		16,0		
33	12,3	96	254			16,1	10	- 8
32	12,4	94	257	4		16,3		- 9
31	12,5	92	260			16,4	9	
30	12,6	90	263	3		16,5		- 10
29	12,7	88	266			16,6	8	- 11
28	12,8	86	269			16,8		
27	12,9	84	272	2		16,9	7	- 12
26	13,0	82	275					
25	13,1	80	278			17,0	6	- 13
24	13,2	78	281					- 14
23	13,3	76	284	1		17,1	5	- 15
22	13,4	74	287					
21	13,5	72	290			17,2	4	- 16
20	13,6	70	293					- 17
19	13,7		296				3	
18		67	298			17,3		- 18
17	14,0		300				2	
16		64	302					- 19
15	14,3	62	304			17,4	1	
14		60	306					- 20
13	14,4	58	308					
12		57	310			17,5		- 21
11	14,5	56	312					
10		55	314					- 22
9	14,6	54	316			17,6		
8		53	318					- 23
7	14,7	52	319					
6		51	320			17,7		- 24
5	14,8	50	321					
4		49	322					- 25
3	14,9	48	323			17,8		
2		47	324					- 26
1	15,0	46	325					

DZIEWCZĘTA 10 LAT

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,7		89	33		8,8	41	
99		219						
98						8,9		
97		218						25
96	6,8					9,0	40	
95		217	90					
94				32		9,1		
93		216						
92	6,9	215				9,2	39	
91		214	91					24
90		213				9,3		
89	7,0	212		31			38	
88		211	92			9,4		
87		210						
86	7,1	209	93			9,5	37	23
85			94	30		9,6		
84		206				9,7		
83	7,2		97			9,8	36	
82		203		29		9,9		22
81	7,3		100			10,0		
80		200	102	28	60	10,1	35	
79	7,4	198	104		58	10,2		21
78		196	107		56	10,4	34	
77	7,5	194	110	27	53	10,5		20
76		192	113		51	10,6		
75	7,6	190	116	26	48	10,7	33	19
74		188	119		46	10,8		18
73	7,7	186	122	25	43	10,9	32	
72	7,8	184	125		40	11,0		17
71	7,9	182	128	24	37	11,1	31	16
70	8,0	180	131		35	11,2		
69		178	134		33	11,4	30	15
68	8,1	176	137	23	32	11,5		
67	8,2	174	140		30	11,6	29	14
66	8,3	172	143	22	28	11,7		13
65	8,4	170	146		26	11,8	28	
64	8,5	168	149	21	24	11,9		12
63	8,6	166	152		22	12,0	27	11
62	8,7	164	155	20	21	12,2		
61	8,8	162	158		19	12,4	26	10
60	8,9	160	161	19	18	12,5		
59	9,0	158	164		16	12,6	25	9
58	9,1	156	167	18	14	12,7		8
57	9,2	154	170		13	12,8	24	
56	9,3	152	173	17	12	12,9		7
55	9,4	150	176		11	13,0	23	6
54	9,5	148	179	16	9	13,1		
53	9,6	146	182		7	13,2	22	5
52	9,7	144	185	15	6	13,4		
51	9,8	142	188		4	13,5	21	4
50	9,9	140	191	14	3	13,6	20	3
49	10,0	138	194			13,7		
48	10,1	136	197	13	2	13,8	19	2

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



47	10,2	134	200			14,0		1
46	10,3	132	203	12	1	14,1	18	
45		130	206			14,2		0
44	10,4	128	209	11		14,3	17	- 1
43	10,5	126	212			14,4		
42	10,6	124	215	10		14,6	16	- 2
41	10,7	122	218			14,7		- 3
40	10,8	120	221			14,8	15	
39	10,9	118	224	9		14,9		- 4
38	11,0	116	227			15,0	14	
37		114	230			15,1		- 5
36	11,2	112	233	8		15,3	13	- 6
35	11,3	110	236			15,4		
34	11,4	108	239	7		15,5	12	- 7
33	11,4	106	242			15,6		- 8
32	11,5	104	245	6		15,7	11	
31	11,6	102	248			15,9		- 9
30	11,7	100	251	5		16,0	10	- 10
29	11,8	98	254			16,1		
28	11,9	96	257	4		16,3	9	- 11
27	12,0	94	260			16,4		
26		92	263	3		16,5	8	- 12
25	12,3	90	266					- 13
24		88	269	2		16,6	7	
23	12,6	86	272					- 14
22		84	275	1		16,7	6	- 15
21	12,9	82	278					
20		80	281			16,8	5	- 16
19	13,2		284					- 17
18		77	286			16,9	4	
17	13,3		288					- 18
16		74	290			17,0	3	
15	13,4		292					- 19
14		71	294			17,1	2	
13	13,5		296					- 20
12		68	298			17,2	1	
11	13,6	67	300					- 21
10		66	302			17,3		
9	13,7	65	304					- 22
8		64	306					
7	13,8	63	308			17,4		- 23
6		62	310					
5	13,9	61	311					- 24
4		60	312			17,5		
3	14,0	59	313					- 25
2		58	314					
1	14,1	57	315			17,6		- 26

DZIEWCZĘTA 11 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



100	6,5					8,6		
99			89				42	
98		228				8,7		
97				35				
96	6,6	227	90			8,8		
95								25
94		226				8,9	41	
93			91					
92	6,7	225				9,0		
91				34				
90		224	92			9,1	40	
89	6,8							24
88		223	93			9,2		
87							39	
86	6,9	220	94	33		9,3		
85								
84		217	95			9,4	38	23
83	7,0							
82		214	96	32		9,5	37	
81	7,1	212	97			9,6		
80		210	98		60	9,7	36	22
79	7,2	208	100	31	58	9,8		
78		206	102		55	9,9	35	
77	7,3	204	105	30	51	10,0		21
76		201	108		47	10,2	34	20
75	7,4	199	111	29	44	10,3		
74		197	114		42	10,4	33	19
73	7,5	195	117	28	40	10,5		
72	7,6	193	120		38	10,6	32	18
71	7,7	191	123	27	36	10,7		17
70	7,8	189	126		34	10,9	31	
69	7,9	187	129	26	32	11,0		16
68	8,0	185	132		30	11,1	30	15
67	8,1	183	135	25	29	11,2		
66		181	138		28	11,3	29	14
65	8,2	179	141	24	26	11,4		
64	8,3	177	143		24	11,6	28	13
63	8,4	174	146	23	22	11,7		12
62	8,5	172	149		21	11,8	27	
61	8,6	170	152	22	20	11,9		11
60		168	155		19	12,0	26	10
59	8,7	166	158	21	18	12,1		
58	8,8	164	161		16	12,3	25	9
57	8,9	162	164	20	14	12,4		
56	9,0	160	167		12	12,5	24	8
55	9,1	158	170	19	10	12,6		7
54		156	173		9	12,7	23	
53	9,2	154	176	18	8	12,9		6
52	9,3	152	178		7	13,0	22	5
51	9,4	150	181	17	5	13,1		
50	9,5	147	184		4	13,2	21	4
49	9,6	145	187	16	3	13,3		
48	9,7	143	190		2	13,4	20	3
47	9,8	141	193	15	1	13,6		2
46	9,9	139	196			13,7	19	
45	10,0	137	199	14		13,8		1
44	10,1	135	202			13,9	18	0
43	10,2	133	205	13		14,0		- 1
42	10,3	131	208			14,1	17	- 2
41	10,4	129	211	12		14,3		

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



40	10,5	127	214			14,4	16	- 3
39	10,6	125	217	11		14,5		- 4
38	10,7	123	219			14,6	15	
37	10,8	121	222	10		14,7		- 5
36	10,9	119	225			14,8	14	- 6
35	11,0	117	228	9		15,0		
34	11,1	115	231			15,1	13	- 7
33	11,2	113	234	8		15,2		- 8
32	11,3	111	237			15,3	12	
31	11,4	109	240	7		15,4		- 9
30	11,5	107	242			15,5	11	- 10
29	11,6	105	246	6		15,7		
28	11,7	103	249			15,8	10	- 11
27	11,8	101	252	5		15,9		- 12
26	11,9	99	255			16,0	9	
25	12,0	97	257	4		16,1		- 13
24	12,1	95	260			16,2	8	- 14
23		93	263	3		16,3		
22	12,4	91	269			16,4	7	- 15
21		89	272	2				- 16
20	12,7	87	275			16,5	6	
19			278	1				- 17
18	12,8	84	280			16,6	5	
17			282					- 18
16	12,9	81	284			16,7	4	
15			286					- 19
14	13,0	78	288				3	
13			290			16,8		- 20
12	13,1	75	292				2	
11		74	294					- 21
10	13,2	73	296			16,9	1	
9		72	298					- 22
8	13,3	71	300					
7		69	302			17,0		- 23
6	13,4	68	304					
5		67	305					- 24
4	13,5	66	306			17,1		
3		65	307					- 25
2	13,6	64	308					
1		63	309			17,2		- 26

DZIEWCZĘTA 12 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3		142	40			42	26
99						8,4		
98		239						
97			144			8,5		
96	6,4	238						

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



95						8,6	41	
94		237	146	39				
93		236				8,7		25
92	6,5	235						
91		234	148			8,8	40	
90		233						
89		232		38		8,9		
88	6,6	231	150					
87		230				9,0	39	24
86								
85	6,7	227	152	37		9,1		
84							38	
83		224				9,2		
82	6,8		154	36			37	23
81		221				9,3		
80	6,9	219		35	60		36	
79	6,8	217	156		58	9,4		
78	6,9	215		34	55		35	22
77		213	158		51	9,5		
76	7,0	211	160	33	48		34	
75	7,1	209	162		43	9,6		21
74	7,2	207	164	32	41		33	
73	7,3	204	166		39	9,7		20
72	7,4	202	168	31	37		32	19
71		200	170		35	9,8		
70	7,5	198	172	30	33		31	18
69	7,6	196	175		31	9,9		
68	7,7	194	179	29	30		30	17
67	7,8	192	183		29	10,0		16
66	7,9	190	187	28	27	10,1	29	
65		187	190		25	10,2		15
64	8,0	185	194	27	23	10,3	28	14
63	8,1	183	198		22	10,4		
62	8,2	181	202	26	21	10,5	27	13
61	8,3	179	205		19	10,6		
60	8,4	177	209	25	18	10,8		12
59		175	213		17	11,9	26	11
58	8,5	173	216	24	15	12,0		
57	8,6	170	220		13	12,1	25	10
56	8,7	168	224	23	11	12,2		9
55	8,8	166	228		10	12,3	24	
54	8,9	164	232	22	9	12,4		8
53	9,0	162	238		8	12,6		
52	9,1	160	240	21	6	12,7	23	7
51		158	243		5	12,8		6
50	9,2	156	246	20	4	12,9	22	
49		153	250		3	13,0		5
48	9,3	151	254	19	2	13,1	21	4
47	9,4	149	258		1	13,2		3
46	9,5	147	261	18		13,3	20	
45	9,6	145	265			13,4		2
44	9,7	143	269	17		13,5	19	1
43	9,8	142	273			13,6		
42	9,9	140	276	16		13,7	18	0
41		138	280			13,8		- 1
40	10,0	136	284	15		13,9	17	
39	10,1	134	287			14,0		- 2
38	10,2	132	291	14		14,2	16	- 3
37	10,3	130	295			14,3		
36	10,4	128	299	13		14,4	15	- 4

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



35		126	302			14,5		- 5
34	10,5	124	306	12		14,6	14	
33	10,6	122	310			14,7		- 6
32	10,7	120	314	11		14,8	13	- 7
31	10,8	118	317			14,9		- 8
30	10,9	116	321	10		15,0	12	
29	11,0	114	325			15,1		- 9
28	11,1	112	329	9		15,2	11	- 10
27	11,2	110	333			15,3		
26	11,3	108	337	8		15,4	10	- 11
25		106	340			15,5		- 12
24	11,6	104	344	7		15,6	9	
23		102	348			15,7		- 13
22	11,9	100	351	6		15,8	8	- 14
21		98	355			15,9		
20	12,2	96	359	5				- 15
19			363			16,0	7	- 16
18	12,5	93	367	4				
17			370			16,1		- 17
16	12,6	90	373	3			6	
15			376			16,2		- 18
14	12,7	87	379	2				
13			382			16,3	5	- 19
12	12,8	84	385	1				
11		83	387			16,4		- 20
10	12,9	82	389				4	
9		81	390			16,5		- 21
8	13,0	80	391					
7		79	392			16,6	3	- 22
6	13,1	78						
5		77	393					- 23
4	13,2	76				16,7	2	
3		75	394					- 24
2	13,3	74						
1		73				16,8	1	- 25

DZIEWCZĘTA 13 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	245	138				42	
99						8,3		
98		244						
97			140			8,4		
96	6,4	243		43				26
95						8,5	41	
94		242	142					
93		241				8,6		
92	6,5	240						
91		239	144	42		8,7		

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



90		238					40	25
89	6,6	237				8,8		
88		236	146					
87		235		41		8,9		
86	6,7	234					39	
85		233	148			9,0		
84		231		40				24
83	6,8	229				9,1	38	
82		227	150	39		9,2		
81	6,9	225				9,3		
80		223		38	60	9,4	37	
79	7,0	221	152		58	9,5		23
78		219	153	37	56	9,6	36	
77	7,1	217	154		52	9,7		
76		215	156	36	49	9,8	35	
75	7,2	213	158		47	9,9		22
74	7,3	211	160	35	45	10,0	34	
73	7,4	209	162		43	10,1		
72		207	164	34	41	10,2	33	21
71	7,5	205	166		39	10,4		
70	7,6	203	168	33	37	10,5	32	20
69		201	171		35	10,6		19
68	7,7	198	175	32	33	10,7	31	
67	7,8	197	179		32	10,8		18
66		195	182	31	31	10,9	30	17
65	7,9	193	186		29	11,0		
64		191	190	30	27	11,1	29	16
63	8,0	189	194		25	11,2		15
62		187	197	29	24	11,4	28	
61	8,1	185	201		23	11,5		14
60		182	205	28	21	11,6	27	
59	8,2	180	209		20	11,7		13
58	8,3	178	212	27	19	11,8	26	12
57		176	216		17	11,9		
56	8,4	174	220	26	15	12,0	25	11
55	8,5	172	223		12	12,1		10
54	8,6	170	227	25	11	12,2	24	
53		168	231		10	12,4		9
52	8,7	166	235	24	9	12,5	23	
51	8,8	163	239		8	12,6		8
50	8,9	161	242	23	7	12,7	22	7
49	9,0	159	246		6	12,8		
48	9,1	157	250	22	4	12,9	21	6
47		155	254		3	13,0		5
46	9,2	153	257	21	1	13,2	20	4
45	9,3	151	261			13,3		
44	9,4	149	265	20		13,4	19	3
43		147	268			13,5		2
42	9,5	145	272	19		13,6	18	
41	9,6	143	276			13,7		1
40	9,7	141	280	18		13,9	17	0
39	9,8	139	284			14,0		- 1
38		137	288	17		14,1	16	
37	9,9	135	292			14,2		- 2
36	10,0	133	296	16		14,3	15	- 3
35	10,1	130	300			14,4		
34		127	304	15		14,6	14	- 4
33	10,2	125	307			14,7		- 5
32	10,3	123	311	14		14,8	13	
31	10,4	121	315			14,9		- 6

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



30	10,5	119	319	13		15,0	12	- 7
29	10,6	117	323			15,1		- 8
28	10,7	115	327	12		15,2	11	
27		113	331			15,3		- 9
26	11,0	111	335	10		15,4	10	- 10
25		109	339			15,5		
24	11,3	107	343	9		15,6	9	- 11
23		105	347			15,7		- 12
22	11,6	103	351	8		15,8	8	
21		101	355			15,9		- 13
20	11,9		359	7				- 14
19		98	362			16,0	7	
18	12,2		365					- 15
17		95	368	6		16,1		- 16
16	12,3		371				6	
15		92	374			16,2		- 17
14	12,4		377	5				
13		89	380			16,3	5	- 18
12	12,5	88	383					
11		87	385			16,4		- 19
10	12,6	86	387	4			4	
9		85	389					- 20
8	12,7	84	390			16,5		
7		83					3	- 21
6	12,8	82	391					
5		81		3		16,6		- 22
4	12,9	80	392				2	
3		79	393					- 23
2	13,0	78				16,7		
1		77						- 24

DZIEWCZĘTA 14 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			138				42	
99	6,2	245		45		8,2		
98								27
97		244	140			8,3		
96								
95	6,3	243				8,4	41	
94			142					
93		242		44		8,5		
92		241						
91	6,4	240	144			8,6	40	26
90		239						
89		238				8,7		
88	6,5	237	146	43			39	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



87		236				8,8		
86		235						
85	6,6	234	148			8,9	38	25
84		233		42				
83		231				9,0		
82	6,7	229	150			9,1	37	
81		227		41		9,2		
80	6,8	225			60	9,3		24
79		223	152	40	58	9,4	36	
78	6,9	221	153		54	9,5		
77		219	154	39	51	9,6		
76	7,0	217	156		49	9,7	35	23
75	7,1	215	158	38	47	9,8		
74	7,2	213	160		45	9,9		
73	7,3	211	162	37	43	10,0	34	22
72		209	164		41	10,2		
71	7,4	207	166	36	40	10,3	33	21
70	7,5	205	168		38	10,4		20
69		203	171	35	36	10,5	32	
68	7,6	201	175		35	10,6		19
67	7,7	197	179	34	33	10,7	31	18
66		195	182		31	10,8		
65	7,8	193	186	33	30	11,0	30	17
64	7,9	191	190		29	11,1		16
63		189	194	32	27	11,2	29	
62	8,0	187	197		26	11,3		15
61		185	201	31	24	11,4	28	
60	8,1	182	205		22	11,5		14
59	8,2	180	209	30	21	11,6	27	13
58	8,3	178	212		20	11,7		
57		176	216	29	19	11,8	26	12
56	8,4	174	220		18	11,9		11
55	8,5	172	223	28	16	12,0	25	
54	8,6	170	227		14	12,1		10
53		168	231	27	13	12,2	24	
52	8,7	166	235		11	12,3		9
51	8,8	163	239	26	10	12,4	23	8
50	8,9	164	242		8	12,6		
49	9,0	162	246	25	6	12,7	22	7
48	9,1	160	250		5	12,8		6
47		158	254	24	4	12,9	21	
46	9,2	156	257		2	13,0		5
45	9,3	154	261	23	1	13,2	20	4
44	9,4	152	265			13,3		
43		150	268	22		13,4	19	3
42	9,5	148	272			13,5		2
41	9,6	146	276	21		13,6	18	
40	9,7	144	280			13,7		1
39	9,8	142	284	20		13,9	17	0
38		140	288			14,0		
37	9,9	138	292	19		14,1	16	- 1
36	10,0	136	296			14,2		- 2
35	10,1	134	300	18		14,3	15	- 3
34		132	304			14,4		
33	10,2	130	307	17		14,6	14	- 4
32	10,3	128	311			14,7		- 5
31	10,4	126	315	16		14,8	13	
30	10,5	124	319			14,9		- 6
29	10,6	122	323	15		15,0	12	- 7
28	10,7	120	327			15,1		- 8

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



27	10,8	118	331	14		15,2	11	
26	10,9	116	335			15,3		- 9
25		114	339	13		15,4	10	- 10
24	11,2	112	343			15,5		
23		110	347	12		15,6	9	- 11
22	11,5	108	351			15,7		- 12
21		106	355	11		15,8	8	
20	11,8		359					- 13
19		103	362	10		15,9		- 14
18	12,1		365				7	
17		100	368			16,0		- 15
16	12,2		371	9				
15		97	374			16,1	6	- 16
14	12,3		377					
13		94	380			16,2		- 17
12	12,4		383	8			5	
11		91	385			16,3		- 18
10	12,5	90	387					
9		89	389				4	- 19
8	12,6	88	390			16,4		
7		87		7				- 20
6	12,7	86	391				3	
5		85				16,5		- 21
4	12,8	84	392					
3		83	393				2	- 22
2	12,9	82				16,6		
1		81		6				- 23

DZIEWCZĘTA 15 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100			138				
99		248			8,2	41	
98	6,2						
97			140		8,3		27
96		247					
95					8,4		
94	6,3	246	142			40	
93					8,5		
92		245					
91	6,4		144		8,6		
90		244				39	26
89		243			8,7		
88	6,5	242	146				
87		241			8,8		
86		240				38	
85	6,6		148		8,9		
84		237					25
83					9,0		
82	6,7	234	150		9,1	37	
81					9,2		
80	6,8	231		60	9,3		

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



79		229	152	57	9,4	36	24
78	6,9	227	153	55	9,5		
77		225	154	53	9,6	35	
76	7,0	223	156	51	9,7		
75		221	158	49	9,8	34	23
74	7,1	219	160	47	9,9		
73		216	162	45	10,1	33	
72	7,2	214	164	43	10,2		22
71		212	166	41	10,3	32	
70	7,3	210	168	40	10,4		21
69	7,4	208	171	38	10,5	31	
68		205	175	36	10,6		20
67	7,5	203	179	35	10,7	30	19
66	7,6	201	182	33	10,8		
65	7,7	199	186	31	11,0	29	18
64	7,8	197	190	30	11,1		17
63		194	194	29	11,2	28	
62	7,9	192	197	27	11,3		16
61		190	201	26	11,4	27	
60	8,0	188	205	24	11,5		15
59	8,1	186	209	22	11,7	26	14
58	8,2	183	212	21	11,8		
57		181	216	20	11,9	25	13
56	8,3	179	220	19	12,0		12
55	8,4	177	223	18	12,1	24	
54	8,5	175	227	16	12,2		11
53		172	231	14	12,3	23	
52	8,6	170	235	13	12,4		10
51	8,7	168	239	11	12,5	22	9
50	8,8	166	242	10	12,6		
49	8,9	164	246	8	12,7	21	9
48		161	250	7	12,8		8
47	9,0	159	254	5	12,9	20	
46	9,1	157	257	3	13,0		7
45	9,2	155	261	2	13,2	19	6
44	9,3	153	265	1	13,3		
43		150	268		13,4	18	5
42	9,4	148	272		13,5		4
41	9,5	146	276		13,7	17	
40	9,6	144	280		13,8		3
39		142	284		13,9	16	2
38	9,7	139	288		14,0		
37	9,8	137	292		14,1	15	1
36	9,9	135	296		14,3		0
35	10,0	133	300		14,4	14	- 1
34		131	304		14,5		
33	10,1	128	307		14,6	13	- 2
32	10,2	126	311		14,7		- 3
31	10,3	124	315		14,8	12	
30	10,4	122	319		15,0		- 4
29	10,5	120	323		15,1	11	- 5
28	10,6	118	327		15,2		- 6
27		116	331		15,3	10	
26	10,9	114	335		15,4		- 7
25		112	339		15,6	9	- 8
24	11,2	110	343		15,7		
23		108	347		15,8	8	- 9
22	11,5	106	351				- 10
21			355		15,9	7	
20	11,8	103	359				- 11

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



19			362		16,0		- 12
18	12,1	100	365			6	
17			368		16,1		- 13
16	12,2	97	371				
15			374		16,2	5	- 14
14	12,3	94	377				
13		93	380				- 15
12	12,4	92	383		16,3		
11		91	385			4	- 16
10	12,5	90	387				
9		89	389				- 17
8	12,6	88	390		16,4		
7		87				3	- 18
6	12,7	86	391				
5		85					- 19
4	12,8	84	392				
3		83	393		16,5	2	- 20
2	12,9	82					
1		81					- 21

DZIEWCZĘTA 16 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1		132			8,2		
99		249		48			41	
98						8,3		
97	6,2		133					
96		248				8,4		27
95			134					
94	6,3	247	135	47		8,5	40	
93			136					
92		246	137			8,6		
91	6,4		138					
90		245	139	46		8,7	39	
89		244	140					26
88	6,5	243	141			8,8		
87		242	142	45			38	
86		241	143			8,9		
85	6,6		144	44				
84		238	145			9,0	37	
83			146	43				25
82	6,7	235	147			9,1		
81			149	42		9,2	36	
80	6,8	232	150		60	9,3		
79		230	151	41	58	9,4		
78	6,9	228	153		56	9,5	35	24
77		226	155	40	54	9,6		
76	7,0	224	157		52	9,7		
75		222	159	39	50	9,8	34	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



74	7,1	220	161		48	9,9		23
73		217	163	38	46	10,0	33	
72	7,2	215	165		44	10,1		
71		213	167	37	42	10,2	32	22
70	7,3	211	170		41	10,3		
69	7,4	209	173	36	39	10,4	31	
68	7,5	206	177		37	10,5		21
67		204	180	35	36	10,6	30	
66	7,6	202	184		34	10,7		20
65	7,7	200	187	34	32	10,8	29	
64	7,8	198	191		31	11,0		19
63		195	194	33	30	11,1	28	18
62	7,9	193	198		28	11,2		
61	8,0	191	201	32	27	11,3	27	17
60		189	205		25	11,4		
59	8,1	187	208	31	23	11,5	26	16
58	8,2	184	212		22	11,7		15
57	8,3	182	215	30	21	11,8	25	
56		180	219		20	11,9		14
55	8,4	178	222	29	19	12,0	24	13
54	8,5	176	226		17	12,1		
53	8,6	173	229	28	15	12,2	23	12
52	8,7	171	233		14	12,4		
51		169	236	27	12	12,5	22	11
50	8,8	167	239		11	12,6		10
49		165	243	26	9	12,7	21	
48	8,9	163	247		7	12,8		9
47	9,0	161	250	25	5	13,0	20	8
46	9,1	159	253		4	13,1		
45	9,2	157	257	24	3	13,2	19	7
44		154	261		2	13,3		6
43	9,3	152	264	23	1	13,4	18	
42	9,4	150	267			13,5		5
41	9,5	148	271	22		13,7	17	4
40		146	274			13,8		3
39	9,6	144	278	21		13,9	16	
38	9,7	142	281			14,0		2
37	9,8	140	285	20		14,1	15	1
36		137	288			14,3		
35	9,9	135	292	19		14,4	14	0
34	10,0	133	295			14,5		- 1
33	10,1	131	299	18		14,6	13	
32	10,2	129	302			14,7		- 2
31	10,3	127	306	17		14,8	12	- 3
30	10,4	125	309			15,0		
29	10,5	123	313	16		15,1	11	- 4
28	10,6	121	316			15,2		- 5
27		119	320	15		15,3	10	- 6
26	10,9	117	323			15,4		
25		115	327	14		15,6	9	- 7
24	11,2	113	330			15,7		- 8
23		111	334	13		15,8	8	
22	11,5	109	337					- 9
21		107	341	12		15,9	7	- 10
20	11,8		344					
19		104	347			16,0		- 11
18	12,1		350	11			6	- 12
17		101	353					
16	12,2		356			16,1		- 13
15		98	359					

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



14	12,3		362	10			5	- 14
13		95	365			16,2		
12	12,4	94	368					- 15
11		93	371					
10	12,5	92	374				4	- 16
9		91	377	9		16,3		
8	12,6	90	380					- 17
7		89	383					
6	12,7	88	386				3	- 18
5		87	388			16,4		
4	12,8	86	390					- 19
3		85	392	8				
2	12,9	84	394					- 20
1		83	396			16,5	2	

DZIEWCZĘTA 17 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1		132	49		8,1		
99		248						
98						8,2		
97	6,2		133				39	
96		247				8,3		
95			134	48				27
94	6,3	246	135			8,4		
93			136				38	
92		245	137			8,5		
91	6,4		138	47				
90		244	139			8,6		
89		243	140				37	
88	6,5	242	141	46		8,7		26
87		241	142					
86		240	143	45		8,8	36	
85	6,6		144			8,9		
84		237	145	44		9,0		
83			146			9,1	35	
82	6,7	234	147	43		9,2		25
81			149			9,3		
80	6,8	231	150	42	60	9,4	34	
79		229	151		58	9,5		
78	6,9	227	153	41	56	9,6		
77		225	155		54	9,7	33	24
76	7,0	222	157	40	52	9,8		
75		220	159		50	9,9		
74	7,1	218	161	39	48	10,0	32	
73		216	163		46	10,1		23
72	7,2	214	165	38	44	10,2		
71		212	167		42	10,3	31	
70	7,3	210	170	37	41	10,4		

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



69	7,4	208	173		39	10,5	30	22
68	7,5	206	177	36	37	10,6		
67		204	181		36	10,7	29	
66	7,6	202	185	35	34	10,8		21
65	7,7	200	189		32	10,9		
64	7,8	198	192	34	31	11,0	28	20
63		196	195		30	11,1		
62	7,9	193	199	33	28	11,2	27	19
61	8,0	191	202		27	11,3		18
60		189	206	32	25	11,4	26	
59	8,1	187	209		23	11,5		17
58	8,2	185	212	31	22	11,7		16
57	8,3	183	216		21	11,8	25	15
56		181	219	30	20	11,9		
55	8,4	179	223		19	12,0	24	14
54	8,5	177	226	29	17	12,1		13
53	8,6	175	229		15	12,2	23	
52	8,7	173	233	28	14	12,3		12
51		171	236		12	12,4	22	
50	8,8	169	239	27	11	12,5		11
49	8,9	167	243		9	12,6	21	10
48		165	246	26	7	12,7		
47	9,0	163	250		5	12,8		9
46	9,1	161	253	25	4	12,9	20	8
45	9,2	159	257		3	13,0		
44		157	260	24	2	13,1	19	7
43	9,3	155	263		1	13,2		6
42	9,4	153	267	23		13,3	18	
41		151	270			13,5		5
40	9,5	149	274	22		13,6	17	4
39	9,6	146	277			13,7		
38	9,7	144	281	21		13,8		3
37		142	284			13,9	16	2
36	9,8	140	287	20		14,0		
35	9,9	138	291			14,1	15	1
34	10,0	136	294	19		14,2		0
33	10,1	134	298			14,3		- 1
32	10,2	132	301	18		14,4	14	- 2
31	10,3	130	304			14,5		
30	10,4	128	308	17		14,6	13	- 3
29	10,5	126	311			14,7		- 4
28	10,6	124	315	16		14,8	12	- 5
27		122	318			14,9		
26	10,9	120	321	15		15,0		- 6
25		118	325			15,1	11	- 7
24	11,2	116	328	14		15,2		
23		114	332			15,3	10	- 8
22	11,5	112	335	13		15,4		- 9
21		110	338			15,5	9	
20	11,8	108	342	12		15,6		- 10
19			345			15,7		- 11
18	12,1	105	348			15,8	8	
17			351	11				- 12
16	12,2	102	354			15,9		- 13
15			357				7	
14	12,3	99	360			16,0		- 14
13			363	10				
12	12,4	96	366			16,1		- 15
11		95	369				6	
10	12,5	94	372					- 16

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



9		93	375			16,2		
8	12,6	92	378	9			5	- 17
7		91	381					
6	12,7	90	384			16,3		- 18
5		89	386					
4	12,8	88	388					- 19
3		87	390			16,4	4	
2	12,9	86	392	8				- 20
1		85	394					

DZIEWCZĘTA 18 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			132				40	
99		246				8,2		
98	6,2			50				
97		245	133			8,3		
96								
95	6,3	244	134	49		8,4	39	27
94			135					
93		243	136			8,5		
92			137	48				
91	6,4	242	138			8,6		
90		241	139	47			38	
89		240	140			8,7		
88	6,5	239	141	46				26
87		238	142			8,8	37	
86		237	143	45				
85	6,6	236	144			8,9		
84		235	145	44			36	
83		234	146			9,0		
82	6,7	233	147	43				25
81		231	149			9,1	35	
80	6,8	229	150	42	60	9,2		
79		227	151		58	9,3	34	
78	6,9	225	153	41	56	9,5		
77		223	155		54	9,6	33	24
76	7,0	221	157	40	52	9,7		
75		219	159		50	9,8	32	
74	7,1	217	161	39	48	9,9		
73		215	163		46	10,0		23
72	7,2	213	165	38	44	10,1	31	
71		211	167		42	10,3		
70	7,3	209	170	37	41	10,4	30	
69	7,4	207	173		39	10,5		22
68		205	176	36	37	10,6		
67	7,5	203	179		36	10,7	29	
66	7,6	201	182	35	34	10,8		21
65	7,7	199	185		32	10,9	28	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



64		197	188	34	31	11,0		20
63	7,8	195	192		30	11,1		19
62	7,9	193	195	33	28	11,3	27	
61	8,0	191	199		27	11,4		18
60		189	202	32	25	11,5	26	17
59	8,1	187	206		23	11,6		
58	8,2	185	209	31	22	11,7		16
57	8,3	183	213		21	11,8	25	15
56		181	216	30	20	11,9		
55	8,4	179	220		19	12,0	24	14
54	8,5	177	223	29	17	12,2		
53	8,6	175	227		15	12,3	23	13
52	8,7	173	230	28	14	12,4		12
51		171	234		12	12,5	22	
50	8,8	169	237	27	11	12,6		11
49	8,9	167	241		9	12,7	21	10
48	9,0	165	244	26	7	12,8		
47		163	247		5	12,9	20	9
46	9,1	161	251	25	4	13,0		
45	9,2	159	255		3	13,2		8
44	9,3	157	259	24	2	13,3	19	7
43		155	262		1	13,4		
42	9,4	153	265	23		13,5	18	6
41	9,5	151	269			13,6		5
40	9,6	149	272	22		13,7		
39		147	275			13,8	17	4
38	9,7	145	279	21		13,9		3
37	9,8	142	282			14,1	16	
36	9,9	139	286	20		14,2		2
35		137	289			14,3		1
34	10,0	135	293	19		14,4	15	0
33	10,1	133	296			14,5		- 1
32	10,2	131	300	18		14,6	14	- 2
31	10,3	129	303			14,7		
30	10,4	127	307	17		14,8		- 3
29	10,5	125	310			15,0	13	- 4
28	10,6	123	314	16		15,1		- 5
27		121	317			15,2	12	
26	10,9	119	321	15		15,3		- 6
25		117	324			15,4		- 7
24	11,2	115	328	14		15,5	11	
23		113	331			15,6		- 8
22	11,5	111	335	13		15,7	10	- 9
21		109	338			15,8		
20	11,8	106	342					- 10
19			345	12		15,9	9	- 11
18	12,1	103	349					
17			352			16,0		- 12
16	12,2	100	355				8	- 13
15			358	11				
14	12,3	97	361			16,1		- 14
13		96	364					
12	12,4	95	367				7	- 15
11		94	370			16,2		
10	12,5	93	372	10				- 16
9		92	374					
8	12,6	91	376			16,3	6	- 17
7		90	378					
6	12,7	89	380					- 18
5		88	382			16,4		

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



4	12,8	87	384	9		5	- 19
3		86	386				
2	12,9	85	388		16,5		- 20
1		84	390				

DZIEWCZĘTA 19 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Siła łoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			132			8,3		
99	6,3	246		50			39	
98						8,4		
97		245	133					
96						8,5		
95	6,4	244	134					
94			135			8,6	38	27
93		243	136	49				
92			137			8,7		
91	6,5	242	138					
90		241	139			8,8	37	
89		240	140					
88		239	141	48		8,9		
87	6,6	238	142				36	26
86		237	143			9,0		
85		236	144					
84	6,7	235	145	47		9,1	35	
83		234	146					
82		233	147			9,2		
81	6,8	231	149	46			34	25
80		229	150		60	9,3		
79		227	151	45	58	9,4		
78	6,9	225	153		56	9,5	33	
77		223	155	44	55	9,6		
76	7,0	221	157		53	9,7		24
75		219	159	43	51	9,8	32	
74	7,1	217	161		49	9,9		
73		215	163	42	47	10,0	31	
72	7,2	213	165	41	45	10,1		23
71		211	167	40	43	10,2		
70	7,3	209	170		41	10,4	30	
69		207	173	39	40	10,5		22
68	7,4	205	177		39	10,6	29	
67	7,5	203	180	38	38	10,7		
66	7,6	201	183		36	10,8	28	21
65		199	187	37	34	10,9		
64	7,7	197	190	36	33	11,0		20
63	7,8	195	194	35	32	11,1	27	19
62	7,9	193	197		30	11,3		
61		191	201	34	28	11,4	26	18
60	8,0	189	204		26	11,5		17
59	8,1	187	208	33	25	11,6		
58	8,2	185	211	32	23	11,7	25	16
57		183	215	31	22	11,8		15

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



56	8,3	181	218		20	11,9	24	
55	8,4	179	222	30	18	12,0		14
54	8,5	177	225		16	12,2	23	
53		175	229	29	15	12,3		13
52	8,6	173	232		14	12,4	22	12
51	8,7	170	236	28	12	12,5		
50	8,8	168	239		11	12,6	21	
49	8,9	166	243	27	9	12,7		11
48		164	246		7	12,8	20	10
47	9,0	162	250	26	5	12,9		
46	9,1	160	253		4	13,0		9
45	9,2	158	257	25	3	13,2	19	8
44	9,3	156	260		2	13,3		
43		154	264	24	1	13,4	18	7
42	9,4	152	267			13,5		6
41	9,5	150	271	23		13,6	17	
40	9,6	148	274			13,7		5
39		146	278	22		13,8		
38	9,7	144	281			13,9	16	4
37	9,8	142	285	21		14,1		3
36	9,9	140	288			14,2	15	
35		138	292	20		14,3		2
34	10,0	136	295			14,4		1
33	10,1	134	298	19		14,5	14	0
32	10,2	132	302			14,6		- 1
31		130	305	18		14,7	13	- 2
30	10,3	128	309			14,8		
29	10,4	126	312	17		14,9	12	- 3
28	10,5	124	316			15,1		- 4
27		122	319	16		15,2		
26	10,8	120	323			15,3	11	- 5
25		118	326	15		15,4		- 6
24	11,1	116	330			15,5	10	
23		114	333	14		15,6		- 7
22	11,4	112	337			15,7	9	- 8
21		110	340	13		15,8		
20	11,7	108	344					- 9
19			347			15,9	8	- 10
18	12,0	105	350	12				
17			353			16,0		- 11
16	12,1	102	356				7	- 12
15			359					
14	12,2	99	362	11		16,1		- 13
13			364					
12	12,3	96	366				6	- 14
11		95	368			16,2		
10	12,4	94	370					- 15
9		93	372	10				
8	12,5	92	374			16,3		- 16
7		91	376				5	
6	12,6	90	378					- 17
5		89	380			16,4		
4	12,7	88	382					- 18
3		87	384	9				
2	12,8	86	386			16,5	4	- 19
1		85	388					

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



CHŁOPCY 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła łoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,8		109					24
99		199	110				38	
98			111			9,7		
97		198	112	26				
96	6,9		113					
95		197	114			9,8		
94		196	115				37	23
93	7,0	195	116					
92		194	117			9,9		
91		193	118	25				
90	7,1	192	119				36	
89		191	120			10,0		22
88	7,2	190	121					
87		189	122			10,1	35	
86	7,3	188	123	24				
85			124			10,2		21
84	7,4	185	126				34	
83			127			10,3		
82	7,5	182	128	23			33	20
81			129			10,4		
80	7,6	179	130	22	60		32	19
79	7,7	177	132		58	10,5		18
78	7,8	175	134	21	56	10,6	31	
77	7,9	173	136		54	10,7		17
76	8,0	171	138	20	52	10,8	30	16
75	8,1	169	140		50	10,9		
74	8,2	167	142	19	48	11,1	29	15
73	8,4	166	144		46	11,2		14
72	8,5	164	146	18	44	11,4	28	
71	8,6	162	148		42	11,5		13
70	8,7	160	150	17	40	11,6	27	12
69	8,8	158	152		38	11,8		
68	8,9	156	154	16	36	11,9	26	11
67	9,0	154	156		34	12,1		10
66	9,1	153	159	15	32	12,2	25	
65	9,2	151	162		30	12,4		9
64	9,3	149	165	14	28	12,5	24	
63	9,5	147	167		26	12,6		8
62	9,6	145	170	13	24	12,8	23	
61	9,7	143	172		23	12,9		7
60	9,8	141	174	12	22	13,1	22	6
59	9,9	139	177		20	13,2		
58	10,0	137	180	11	18	13,4	21	5
57	10,1	136	184		17	13,5		
56	10,2	134	187		16	13,6	20	4
55	10,3	132	190	10	14	13,8		3
54	10,5	130	193		13	14,0	19	
53	10,6	128	197		12	14,1		2
52	10,7	126	200	9	11	14,2	18	
51	10,8	124	203			14,3		1
50	10,9	122	206	8	10	14,5	17	0
49	11,0	120	210		9	14,6		
48	11,1	118	213	7	8	14,8	16	- 1
47	11,2	117	216		7	14,9		

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



46	11,3	116	220	6	6	15,1	15	- 2
45	11,5	114	223		5	15,2		
44	11,6	112	226			15,4	14	- 3
43	11,7	110	229	5	4	15,5		
42	11,8	108	233			15,6	13	- 4
41	11,9	106	236		3	15,8		
40	12,0	104	239	4		15,9	12	- 5
39	12,1	102	242			16,1		
38	12,2	101	246		2	16,2	11	- 6
37	12,3	99	249	3		16,4		
36	12,5	97	252			16,5	10	- 7
35	12,6	95	256		1	16,6		- 8
34	12,7	93	259	2		16,8	9	
33	12,8	91	262			16,9		- 9
32	12,9	89	265			17,1	8	- 10
31	13,0	87	269	1		17,2		
30	13,1	85	271			17,4	7	- 11
29	13,2	83	275			17,5		
28		81	278			17,6	6	- 12
27	13,3	79	282			17,8		
26		77	285			17,9	5	- 13
25	13,4	75	288			18,1		
24		73	292			18,2	4	- 14
23	13,5	71	295			18,4		
22		69	298			18,5	3	- 15
21	13,6		302			18,6		
20		66	305			18,8	2	-16
19	13,7					18,9		
18		63	308			19,0	1	- 17
17						19,1		
16	13,8	60	311			19,2		- 18
15		59				19,3		
14		58	314			19,4		
13	13,9	57	315			19,5		- 19
12		56	316					
11			317			19,6		
10	14,0	55	318					- 20
9			319			19,7		
8		54	320					
7	14,1					19,8		- 21
6		53	321					
5						19,9		
4	14,2		322					- 22
3		52				20,0		
2			323					
1						20,1		- 23

CHŁOPCY 8 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,5	207	103					
99						9,6	39	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



98		206	104	29				
97						9,7		24
96	6,6	205	105					
95						9,8		
94		204	106				38	
93	6,7		107			9,9		
92		203	108	28				23
91			109			10,0		
90	6,8	202	110				37	
89		201	111			10,1		
88	6,9	200	112					22
87		199	113	27		10,2	36	
86	7,0	198	114					
85		197	115			10,3		21
84	7,1		117				35	
83		194	119	26		10,4		
82	7,2		121				34	20
81		191	122			10,5		
80	7,3		123	25	60		33	19
79	7,4	188	124		58	10,6		
78	7,5	186	126		56		32	18
77	7,7	184	128	24	52	10,7		17
76	7,8	182	130		51		31	
75	7,9	180	132		49	10,8		16
74	8,0	178	133	23	48		30	15
73	8,1	176	134		47	10,9		
72	8,2	174	136		46	11,0	29	14
71	8,3	172	138	22	44	11,1		
70	8,5	170	140		42	11,2	28	13
69	8,6	168	143	21	40	11,4		12
68	8,7	166	145		38	11,5	27	
67	8,8	164	147	20	36	11,7		11
66	8,9	162	149		34	11,8	26	
65	9,0	160	152	19	32	12,0		10
64	9,1	158	154		30	12,1	25	9
63	9,2	156	157	18	28	12,2		
62	9,3	154	160		26	12,3	24	8
61	9,4	152	163	17	24	12,5		
60	9,5	150	166		22	12,6	23	7
59	9,6	148	169		20	12,8		6
58	9,7	146	172	16	19	12,9	22	
57	9,8	144	175		18	13,0		5
56	9,9	142	178	15	17	13,2	21	4
55	10,0	140	182		16	13,3		
54	10,1	138	185	14	15	13,4	20	3
53	10,2	136	188		14	13,6		2
52	10,3	134	191	13	13	13,7	19	
51	10,4	132	194		12	13,9		1
50	10,5	130	198	12	11	14,0	18	0
49	10,6	128	201		10	14,1		
48	10,7	126	204	11	9	14,3	17	- 1
47	10,8	124	207		8	14,4		
46	10,9	122	210	10		14,6	16	- 2
45	11,0	120	213		7	14,7		
44	11,1	118	217	9		14,8	15	- 3
43	11,2	116	220		6	15,0		
42	11,3	114	223	8		15,1	14	- 4
41	11,4	112	226		5	15,2		- 5
40	11,5	110	229	7		15,4	13	
39	11,6	108	232		4	15,5		- 6

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



38	11,7	106	236	6		15,6	12	- 7
37	11,8	104	240		3	15,8		
36	11,9	102	243	5		15,9	11	- 8
35	12,0	100	247			16,0		
34	12,1	98	250	4	2	16,2	10	- 9
33	12,2	96	253			16,3		- 10
32	12,3	94	256	3		16,5		
31	12,4	92	260		1	16,6	9	- 11
30	12,5	90	263	2		16,8		
29	12,6	88	266			16,9	8	- 12
28		86	270			17,0		- 13
27	12,7	84	274	1		17,2	7	
26		82	277			17,3		- 14
25	12,8	80	280			17,4	6	- 15
24			283					
23	12,9	77	286			17,5	5	- 16
22			288					
21	13,0	74	290			17,6	4	- 17
20			292					- 18
19	13,1	71	295			17,7		
18		70	298				3	- 19
17	13,2	69				17,8		- 20
16		68	301					
15	13,3	67				17,9	2	- 21
14		66	304					
13	13,4	65				18,0		- 22
12			307				1	
11		64	308			18,1		- 23
10	13,5		309					
9		63	310			18,2		
8								- 24
7	13,6	62	311			18,3		
6								
5		61	312			18,4		- 25
4	13,7							
3		60	313			18,5		
2								- 26
1								

CHŁOPCY 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowi
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	216					41	
99			96	32		9,0		25
98		215						
97								
96	6,4	214	97			9,1		
95							40	
94		213						24
93	6,5		98	31		9,2		
92		212						
91		211	99				39	
90	6,6	210				9,3		23

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



89		209	100					
88		208	101	30		9,4	38	
87	6,7	207	102					22
86		206	103			9,5		
85	6,8	205	104				37	21
84				29		9,6		
83	6,9	202	107				36	20
82						9,7		
81	7,0	199	110	28	60		35	19
80	7,1	197			59	9,8		
79	7,2	195	113	27	58	9,9	34	18
78	7,3	193			56	10,0		17
77	7,4	191	116	26	54	10,1	33	
76	7,5	189			52	10,3		16
75	7,6	187	119	25	50	10,4	32	
74	7,7	185	121		48	10,5		15
73	7,8	183	123		47	10,6	31	14
72	7,9	181	125	24	46	10,8		
71	8,0	179	127		45	10,9	30	13
70	8,1	177	130	23	44	11,0		12
69	8,2	175	133		43	11,2	29	
68	8,3	173	136	22	41	11,3		11
67	8,4	171	139		39	11,4	28	
66	8,5	169	142	21	37	11,6		10
65	8,6	167	145		35	11,7	27	9
64	8,7	165	148		33	11,8		
63	8,8	163	151	20	31	11,9	26	8
62	8,9	161	154		29	12,1		
61	9,0	159	157	19	27	12,2	25	7
60	9,1	157	160		25	12,3		6
59	9,2	155	163	18	23	12,5	24	
58	9,3	153	166		21	12,6		5
57	9,4	151	169	17	20	12,7	23	4
56	9,5	149	172		19	12,9		
55	9,6	147	175	16	18	13,0	22	3
54	9,7	145	178		17	13,1		
53	9,8	143	181	15	16	13,2	21	2
52	9,9	141	184		15	13,4		
51	10,0	139	187	14	14	13,5	20	1
50	10,1	137	190		13	13,6		0
49	10,2	135	193	13	12	13,8	19	
48	10,3	133	196		11	13,9		- 1
47	10,4	131	199	12	10	14,0	18	
46	10,5	129	202			14,2		- 2
45	10,6	127	205	11	9	14,3	17	- 3
44	10,7	125	208			14,4		
43	10,8	123	211	10	8	14,5	16	- 4
42	10,9	121	215			14,7		
41	11,0	119	219	9	7	14,8	15	
40	11,1	117	223			14,9		- 6
39	11,2	115	228	8	6	15,1	14	
38	11,3	113	232			15,2		- 7
37	11,4	111	235	7	5	15,3	13	- 8
36	11,5	109	238			15,5		
35	11,6	107	241	6	4	15,6	12	- 9
34	11,7	105	245			15,7		
33	11,8	103	249	5	3	15,8	11	- 10
32	11,9	101	252			16,0		- 11
31		99	256	4		16,1	10	
30	12,0	97	259		2	16,2		- 12

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



29		95	262	3		16,4	9	- 13
28	12,1	93	266			16,5		
27		91	269	2	1	16,6	8	-14
26	12,2	89	273			16,8		
25		87	276	1		16,9	7	- 15
24	12,3	85	278			17,0		- 16
23		83	280			17,1	6	
22	12,4	81	282			17,2		- 17
21			284					- 18
20	12,5	78	286			17,3	5	
19			288					- 19
18	12,6	75	290			17,4		
17			292				4	- 20
16	12,7	72	294			17,5		- 21
15		71	296					
14	12,8	70	298				3	- 22
13		69	300			17,6		
12		68	301					- 23
11	12,9		302				2	
10		67	303			17,7		
9			304					- 24
8	13,0	66					1	
7			305			17,8		
6		65						- 25
5			306					
4	13,1	64				17,9		
3			307					- 26
2								
1								

CHŁOPCY 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1	225				8,9		
99			91				43	
98		224		35				
97	6,2		92					25
96		223				9,0		
95			93					
94	6,3	222	94				42	
93			95					
92		221	96	34		9,1		24
91	6,4		97					
90		220	98				41	
89		219	99			9,2		
88	6,5	218	100					23
87		217	101	33			40	
86		216	102			9,3		
85	6,6	215	103					22
84		214	104				39	
83	6,7		105	32		9,4		
82		211	105				38	21
81	6,8					9,5		
80	6,9	208	108	30	60		37	20
79	7,0	206			58	9,6		
78	7,1	204	111	29	57		36	19

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



77	7,2	202			56	9,7		18
76	7,3	200	114	28	55		35	
75	7,4	198			54	9,8		17
74	7,5	196	117	27	53	9,9	34	16
73	7,6	194	109		52	10,0		
72	7,7	192	121	26	51	10,1	33	15
71	7,8	190	123		50	10,3		
70	7,9	188	125	25	49	10,4	32	14
69	8,0	186	127		47	10,6		13
68	8,1	184	129	24	45	10,7	31	
67	8,2	182	131		43	10,8		12
66	8,3	180	133	23	41	10,9	30	11
65	8,4	178	135		40	11,0		
64		176	137	22	38	11,2	29	10
63	8,5	174	139		36	11,3		9
62	8,6	172	141	21	34	11,4	28	
61	8,7	170	143		32	11,5		8
60	8,8	168	145	20	30	11,7	27	7
59	8,9	166	147		28	11,8		
58	9,0	164	150	19	26	11,9	26	6
57	9,1	162	153		24	12,0		
56	9,2	160	156	18	22	12,1	25	5
55		158	159		21	12,3		4
54	9,3	156	162	17	20	12,5	24	
53	9,4	154	165		19	12,6		3
52	9,5	152	168		18	12,8	23	2
51	9,6	150	171		17	12,9		
50		148	174	16	16	13,0	22	1
49	9,7	146	177		15	13,1		0
48	9,8	144	180	15	14	13,2	21	
47	9,9	142	183		13	13,4		-1
46	10,0	140	186	14		13,5	20	-2
45		138	189		12	13,6		
44	10,1	136	192			13,7	19	-3
43	10,2	134	195	13	11	13,9		
42	10,3	132	198			14,0	18	-4
41	10,4	130	201	12	10	14,1		-5
40	10,5	128	204			14,2	17	
39	10,6	126	208	11	9	14,3		-6
38	10,7	124	212			14,5	16	-7
37	10,8	122	216	10	8	14,6		
36		120	219			14,7	15	-8
35	10,9	118	223	9	7	14,8		-9
34	11,0	116	226			15,0	14	
33	11,1	114	229	8	6	15,1		-10
32	11,2	112	233			15,2	13	-11
31	11,3	110	236	7	5	15,3		
30	11,4	108	239			15,4	12	-12
29	11,5	106	243	6	4	15,6		-13
28	11,6	104	246			15,7	11	
27	11,7	102	249	5	3	15,8		-14
26		100	253			15,9	10	-15
25	11,8	98	256	4	2	16,0		
24		96	259			16,2	9	-16
23	11,9	94	262	3	1	16,3		-17
22		92	265			16,4	8	
21	12,0	90	268	2		16,5		-18
20		88	270			16,7	7	-19
19	12,1		272	1		16,8		
18		85	274			16,9	6	-20

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



17	12,2		276			17,0		
16		82	278					-21
15	12,3		280			17,1	5	
14		79	282					-22
13	12,4	78	284			17,2		
12		77	286				4	-23
11		76	288					
10	12,5	75	290			17,3		-24
9		74	291				3	
8			292					-25
7	12,6	73	293			17,4		
6			294				2	-26
5		72	295					
4						17,5		-27
3	12,7	71	296				1	
2								-28
1			297			17,6		

CHŁOPCY 11 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		228						
99			88			8,9	43	25
98		227						
97	5,9		89					
96		226						
95			90					
94	6,0	225		38		9,0	42	
93			91					24
92		224	92					
91	6,1	223	93					
90		222	94				41	
89	6,2	221	95			9,1		
88		220	96	37				23
87	6,3	219	97					
86		218	98				40	
85	6,4	217	99			9,2		
84		216	100	36				22
83	6,5	215	101				39	
82		214		35		9,3		
81	6,6	213	103					21
80		212		34	60	9,4	38	
79	6,7	211	106		58			20
78	6,8	210		33	57	9,5	37	19
77	6,9	209	109		56	9,6		
76	7,0	208		32	55	9,7	36	18
75	7,1	206	112		54	9,8		17
74	7,2	204		31	53	9,9	35	
73	7,3	202	115		52	10,0		16
72		200		30	51	10,1	34	15
71	7,4	198	118		50	10,2		
70	7,5	196	120	29	49	10,4	33	14

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



69	7,6	194	122		47	10,5		13
68	7,7	192	124	28	45	10,6	32	
67	7,8	190	126		43	10,7		12
66	7,9	188	128	27	41	10,8	31	11
65		186	130		40	11,0		
64	8,0	184	132	26	38	11,1	30	10
63	8,1	182	134		36	11,2		9
62	8,2	180	136	25	34	11,3	29	
61	8,3	178	139		32	11,4		8
60	8,4	176	142	24	30	11,5	28	7
59		174	145		28	11,6		
58	8,5	172	148	23	26	11,8	27	6
57	8,6	170	151		24	11,9		5
56	8,7	168	154	22	23	12,0	26	
55	8,8	166	157		22	12,1		4
54	8,9	164	160	21	21	12,2	25	
53		162	163		20	12,3		3
52	9,0	160	166	20	19	12,5	24	2
51	9,1	158	169		18	12,6		
50	9,2	155	172	19	17	12,7	23	1
49	9,3	153	175		16	12,8		0
48	9,4	151	177	18	15	12,9	22	
47	9,5	148	180		14	13,0		- 1
46		146	183	17	13	13,2	21	- 2
45	9,6	144	186			13,3		
44	9,7	141	189	16	12	13,4	20	- 3
43	9,8	139	192			13,5		
42	9,9	137	195	15	11	13,6	19	- 4
41	10,0	135	198			13,8		- 5
40		133	202	14	10	13,9	18	
39	10,1	131	205					- 6
38	10,2	128	209	13	9	14,0	17	- 7
37	10,3	126	213			14,2		
36	10,4	124	217	12	8	14,4	16	- 8
35	10,5	122	220			14,5		- 9
34		119	224	11	7	14,6	15	
33	10,6	117	227			14,7		- 10
32	10,7	115	230	10	6	14,8	14	- 11
31	10,8	113	234			15,0		
30	10,9	111	238	9	5	15,1	13	- 12
29	11,0	109	241			15,2		- 13
28		107	244	8	4	15,3	12	
27	11,1	105	247			15,4		- 14
26		103	250	7	3	15,5		- 15
25	11,2	101	253			15,7	11	
24		99	256	6	2	15,8		- 16
23	11,3	97	259			15,9	10	- 17
22		95	262	5	1	16,0		
21	11,4	93	265			16,1	9	- 18
20		91	268	4		16,2		- 19
19	11,5	90	270				8	
18		89	272			16,3		- 20
17	11,6	88	274	3				
16		87	276			16,4	7	- 21
15	11,7	86	278					
14		85	279			16,5		- 22
13	11,8	84	280	2			6	
12		83	281			16,6		- 23
11	11,9	82	282					
10		81	284			16,7	5	- 24

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



9	12,0		285					
8		80	286	1		16,8		- 25
7			287				4	
6	12,1	79				16,9		- 26
5			288					
4		78				17,0	3	- 27
3	12,2		289					
2		77				17,1		- 28
1			290				2	

CHŁOPCY 12 LAT

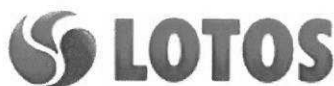
Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		239	178					
99	5,7			45		8,4	44	
98		238	179		18			
97								
96		237	180			8,5		26
95					17			
94	5,8	236	181				43	
93				44		8,6		
92		235	182		16			
91								25
90	5,9	234	183			8,7	42	
89			184		15			
88		233	185	43		8,8		
87	6,0		186					24
86		232	187		14	8,9	41	
85	6,1	231	188					
84		230	189	42		9,0		23
83	6,2	229	190		13		40	
82		228	191			9,1		22
81	6,3	227	192	41		9,2		21
80		226	193		12	9,3	39	
79	6,4	225	194	40		9,4		20
78		224	195			9,5	38	19
77	6,5	222	196	39	11	9,6		
76	6,6	220	198			9,7	37	18
75	6,7	218	200	38		9,8		
74	6,8	216	202		10	9,9	36	17
73	6,9	214	204	37		10,0		16
72	7,0	212	206			10,1	35	
71	7,1	210	208	36	9	10,2		15
70	7,2	208	210	35		10,3	34	14
69	7,3	205	213			10,4		
68	7,4	203	216	34	8	10,5	33	13
67	7,5	201	218	33		10,6		12
66		199	220			10,7	32	
65	7,6	197	223	32	7	10,8		11
64	7,7	195	226	31		10,9	31	10
63	7,8	192	229			11,0		
62	7,9	190	232	30	6		30	9
61	8,0	188	236	29		11,1		8
60	8,1	186	240			11,2	29	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



59		184	244	28	5	11,3		7
58	8,2	181	248	27		11,5	28	
57	8,3	179	252			11,6		6
56	8,4	177	256	26	4	11,7	27	5
55	8,5	175	260			11,8		
54	8,6	173	264	25		12,0	26	4
53		171	268			12,1		3
52	8,7	168	273	24	3	12,2	25	
51	8,8	166	277	23		12,3		2
50	8,9	164	281		2	12,4	24	
49	9,0	162	285	22		12,6		1
48	9,1	160	289			12,7	23	0
47		158	293	21	1	12,8		
46	9,2	155	297	20		12,9	22	-1
45	9,3	153	301			13,0		-2
44	9,4	151	306	19		13,1	21	
43	9,5	149	310			13,2		-3
42	9,6	147	314	18		13,3	20	-4
41	9,7	145	318	17		13,5		
40		142	321			13,6	19	-5
39	9,8	140	324	16		13,7		-6
38	9,9	138	328			13,8		
37	10,0	136	331	15		13,9	18	-7
36	10,1	134	334	14		14,0		-8
35	10,2	132	338			14,2	17	
34	10,3	129	342	13		14,3		-9
33		127	346	12		14,4	16	
32	10,4	125	349			14,5		-10
31	10,5	123	352	11		14,6	15	-11
30		121	355			14,7		
29	10,6	119	358	10		14,8	14	-12
28		117	360	9		14,9		-13
27	10,7	115	363			15,0	13	
26		113	365	8		15,1		-14
25	10,8	111	367			15,2		-15
24		109	369	7		15,3	12	
23	10,9	107	371			15,4		-16
22		105	373	6		15,5	11	-17
21	11,0	103	375			15,6		
20		101	377	5		15,7	10	-18
19	11,1	99	379			15,8		-19
18		98	381			15,9		
17		97	383	4		16,0	9	-20
16	11,2	96	385			16,1		
15		95	386			16,2		-21
14		94	387			16,3	8	
13	11,3	93	388	3		16,4		-22
12		92	389					
11		91	390			16,5	7	-23
10	11,4	90	391					
9		89	392			16,6		-24
8		88	393	2			6	
7		87	394			16,7		-25
6	11,5							
5		86	395				5	-26
4						16,8		
3		85	396					-27
2	11,6			1			4	
1		84	397			16,9		

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



CHŁOPCY 13 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			167		19			29
99		260		56		8,2	42	
98			168					
97	5,6	259			18			
96			169					
95		258						28
94	5,7		170	55	17	8,3	41	
93		257						
92			171					
91	5,8	256			16			27
90			172	54			40	
89		255	173			8,4		
88	5,9	254	174		15			
87		253	175					26
86	6,0	252	177	53			39	
85			179		14	8,5		
84	6,1	249	180					25
83			182	52				
82	6,2	246	183		13	8,6	38	24
81			185	51				
80	6,3	243	186			8,7		23
79		241	187	50	12	8,8		22
78	6,4	239	188			8,9	37	
77		237	190	49		9,0		21
76	6,5	235	192		11	9,1		20
75		233	194	48		9,2		
74	6,6	231	195			9,3	36	19
73		229	196	47	10	9,4		18
72	6,7	227	198	46		9,5		
71		225	200	45		9,6	35	17
70	6,8	223	202	44	9	9,7		16
69	6,9	221	204	43		9,8		
68	7,0	219	206	42		9,9	34	15
67	7,1	216	209	41	8	10,0		14
66	7,2	214	212	40		10,1	33	13
65		212	215	39		10,3		
64	7,3	209	217	38	7	10,4	32	12
63	7,4	207	220			10,5		11
62	7,5	205	224	37		10,6	31	
61	7,6	202	228	36	6	10,7		10
60	7,7	200	231	35		10,8	30	9
59		198	235			11,0		
58	7,8	195	239	34	5	11,1	29	8
57	7,9	193	242	33		11,2		7
56	8,0	191	246	32		11,3	28	
55	8,1	189	250			11,4		6
54	8,2	186	254	31	4	11,5	27	5
53		184	258	30		11,7		4
52	8,3	182	262	29		11,8	26	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



51	8,4	179	266			11,9		3
50	8,5	177	270	28	3	12,0	25	2
49	8,6	175	274	27		12,1		
48	8,7	172	277	26		12,2	24	1
47		170	281			12,3		0
46	8,8	168	285	25	2	12,5	23	
45	8,9	165	289	24		12,6		-1
44	9,0	163	293	23		12,7	22	-2
43	9,1	161	297			12,8		
42	9,2	158	301	22	1	12,9	21	-3
41	9,3	156	305	21		13,0		-4
40		154	309	20		13,2	20	
39	9,4	151	313			13,3		-5
38	9,5	149	317	19		13,4	19	-6
37	9,6	147	321	18		13,5		
36	9,7	144	325	17		13,6	18	-7
35	9,8	142	329			13,7		-8
34		140	333	16		13,9	17	-9
33	9,9	137	337	15		14,0		
32	10,0	135	341	14		14,1	16	-10
31	10,1	133	344			14,2		-11
30		130	346	13		14,3	15	
29	10,2	128	349	12		14,4		-12
28		126	351	11		14,5	14	-13
27	10,3	124	354			14,6		-14
26		122	356	10		14,7	13	
25	10,4	120	358	9		14,8		-15
24		118	360	8		14,9	12	
23	10,5	116	362	7		15,0		-16
22		114	364	6		15,1	11	-17
21	10,6	112	366			15,2		-18
20		111	368	5		15,3		
19	10,7	110	370			15,4	10	-19
18		109	372			15,5		
17		108	374	4		15,6		-20
16	10,8	107	376			15,7	9	
15		106	377			15,8		-21
14		105	378					
13	10,9	104	379	3		15,9	8	-22
12		103	380					
11		102	381			16,0		-23
10	11,0	101	382				7	
9		100	383			16,1		-24
8		99	384	2				
7		98	385			16,2	6	-25
6	11,1		386					
5		97	387			16,3		-26
4							5	
3		96	388			16,4		-27
2	11,2			1				
1		95	389			16,5	4	-28

CHŁOPCY 14 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		282	167					30

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



99						7,4	44	
98		281	198		21			
97				65		7,5		
96		280	169					
95	5,5	279			20	7,6		
94		278	170				43	29
93		277				7,7		
92		276	171	64	19			
91		275				7,8		
90	5,6	274	172				42	
89		273	173		18	7,9		28
88			174	63				
87		270	175			8,0		
86	5,7		177		17		41	
85		267	179			8,1		27
84			180	62				
83	5,8	264	182		16	8,2	40	
82			183	61		8,3		26
81	5,9	261	185			8,4		
80		259	186	60	15	8,5	39	25
79	6,0	257	187	59		8,6		
78		255	188	58		8,7	38	24
77	6,1	253	190	57	14	8,8		23
76		251	192	56		8,9	37	22
75	6,2	249	194			9,0		
74		247	195	55	13	9,1	36	21
73	6,3	245	196	54		9,2		20
72		243	198	53	12	9,3	35	19
71	6,4	241	200	52		9,4		
70	6,5	239	202	51		9,5		18
69	6,6	237	204	50	11	9,6	34	17
68		235	206			9,7		
67	6,7	232	209	49		9,8	33	16
66	6,8	230	212	48	10	9,9		15
65	6,9	227	215	47		10,0		14
64	7,0	225	217	46	9	10,1	32	
63	7,1	222	220	45		10,3		13
62	7,2	220	224	44		10,4	31	12
61	7,3	217	228	43	8	10,5		11
60	7,4	215	231			10,6	30	
59		212	235	42	7	10,7		10
58	7,5	210	239	41		10,8	29	9
57	7,6	207	242	40		10,9		
56	7,7	205	246	39	6	11,0		8
55	7,8	202	250	38		11,1	28	7
54		200	254	37		11,3		6
53	7,9	197	258	36	5	11,4	27	
52		195	262	35		11,5		5
51	8,0	192	266	34		11,6	26	4
50	8,1	190	270		4	11,7		3
49	8,2	187	274	33		11,8	25	
48	8,3	185	277	32		11,9		2
47		182	281	31	3	12,0	24	1
46	8,4	180	285	30		12,1		
45	8,5	177	289	29		12,2	23	0
44	8,6	175	293	28	2	12,4		- 1
43	8,7	172	297	27		12,5	22	
42	8,8	170	301			12,6		- 2
41	8,9	167	305	26	1	12,7	21	- 3
40	9,0	165	309	25		12,8		- 4

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



39	9,1	162	313	24		12,9		
38	9,2	160	317	23		13,0	20	- 5
37	9,3	157	321	22		13,1		- 6
36	9,4	155	325			13,3	19	- 7
35	9,5	152	329	21		13,4		
34		150	333	20		13,5	18	- 8
33	9,6	147	337	19		13,6		- 9
32		145	341	18		13,7	17	
31	9,7	142	344	17		13,8		- 10
30		140	346	16		13,9	16	- 11
29	9,8	138	349			14,0		- 12
28		136	351	15		14,2	15	
27	9,9	134	354	14		14,3		- 13
26		132	356	13		14,4	14	- 14
25	10,0	130	358	12		14,5		
24		128	360	11		14,6	13	- 15
23	10,1	126	362			14,7		- 16
22		124	364	10		14,8	12	- 17
21	10,2	122	366			14,9		- 18
20		121	368	9		15,0		- 19
19	10,3	120	370			15,1	11	
18		119	372					- 20
17		118	374	8		15,2		
16	10,4	117	376				10	- 21
15		116	377			15,3		
14		115	378					- 22
13	10,5	114	379	7		15,4	9	
12		113	380					- 23
11		112	381			15,5		
10	10,6	111	382				8	- 24
9		110	383			15,6		
8		109	384	6				- 25
7		108	385			15,7	7	
6	10,7	107	386					- 26
5			387			15,8		
4		106					6	- 27
3			388			15,9		
2	10,8	105		5				
1			389			16,0	5	- 28

CHŁOPCY 15 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			167	71				32
99		297				7,2	44	
98			198		23			
97		296				7,3		
96	5,4		169					
95		295		70	22	7,4		
94		294	170				43	31
93		293				7,5		
92		292	171		21			
91	5,5	291				7,6		
90		290	172	69			42	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



89			173		20	7,7		30
88		287	174					
87	5,6		175			7,8		
86		284	177	68	19		41	
85			179			7,9		29
84	5,7	281	180					
83			182	67	18	8,0	40	
82		278	183			8,1		28
81	5,8	276	185	66		8,2	39	
80		274	186	65	17	8,3		
79		272	187	64		8,4	38	27
78	5,9	270	188	63	16	8,5		
77		268	190	62		8,6		26
76	6,0	266	192	61		8,7	37	25
75		264	194		15	8,8		
74	6,1	262	195	60		8,9		24
73		260	196		14	9,0	36	23
72	6,2	258	198	59		9,1		22
71		256	200	58		9,2	35	
70	6,3	253	202	57	13	9,3		21
69		251	204	56		9,4	34	20
68	6,4	248	206	55		9,5		19
67	6,5	246	209	54	12	9,6		18
66	6,6	243	212	53		9,7	33	
65		241	215		11	9,8		17
64	6,7	239	217	52		9,9	32	16
63	6,8	236	220	51		10,0		
62		234	224	50	10	10,1	31	15
61	6,9	231	228	49		10,2		14
60	7,0	229	231	48	9	10,3	30	13
59		226	235	47		10,4		
58	7,1	224	239	46		10,5	29	12
57	7,2	221	242		8	10,6		11
56	7,3	219	246	45		10,7		10
55		217	250	44		10,8	28	
54	7,4	214	254	43	7	10,9		9
53	7,5	212	258	42		11,0	27	8
52	7,6	209	262	41	6	11,1		7
51		207	266	40		11,2	26	
50	7,7	204	270	39	5	11,3		6
49	7,8	202	274	38		11,4	25	5
48		200	277		4	11,5		4
47	7,9	197	281	37		11,6	24	
46	8,0	195	285	36		11,7		3
45	8,1	192	289	35	3	11,8	23	2
44		190	293	34		11,9		1
43	8,2	187	297	33		12,0		
42	8,3	185	301	32	2	12,1	22	0
41		182	305	31		12,2		- 1
40	8,4	180	309			12,3	21	- 2
39	8,5	178	313	30	1	12,4		
38		175	317	29		12,5	20	- 3
37	8,6	173	321	28		12,6		- 4
36	8,7	170	325	27		12,7	19	- 5
35	8,8	168	329	26		12,8		
34		165	333	25		12,9		- 6
33	8,9	163	337	24		13,0	18	- 7
32	9,0	160	341	23		13,1		- 8
31		158	344			13,2	17	
30	9,1	156	346	22		13,3		- 9

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



29	9,2	154	349	21		13,4	16	- 10
28		152	351	20		13,5		- 11
27	9,3	150	354	19		13,6	15	- 12
26	9,4	148	356	18		13,7		
25	9,5	146	358	17		13,8	14	- 13
24	9,6	144	360	16		13,9		- 14
23	9,7	142	362			14,0		- 15
22	9,8	140	364	15		14,1	13	
21	9,9	138	366	14		14,2		- 16
20		136	368	13		14,3	12	- 17
19	10,0	134	370			14,4		- 18
18		133	372	12		14,5		
17		132	374			14,6	11	- 19
16	10,1	131	376					- 20
15		130	377	11		14,7		
14		129	378				10	- 21
13	10,2	128	379			14,8		
12		127	380					- 22
11		126	381	10		14,9	9	
10	10,3	125	382					- 23
9		124	383			15,0		
8		123	384				8	- 24
7	10,4	122	385			15,1		
6		121	386	9				- 25
5			387			15,2	7	
4	10,5	120						- 26
3			388			15,3		
2		119					6	- 27
1	10,6		389			15,4		

CHŁOPCY 16 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowi
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		304				7,0		34
99			154				45	
98		303		75	22	7,1		
97	5,4							
96		302				7,2		
95					21			
94		301	155			7,3	44	33
93		300		74				
92	5,5	299			20	7,4		
91		298						
90		297	156			7,5	43	
89		296		73	19			32
88	5,6	295				7,6		
87			157				42	
86		292		72	18	7,7		
85	5,7		158			7,8		31
84		289				7,9	41	
83			159	71	17	8,0		
82	5,8	286				8,1		30
81			160	70		8,2	40	

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



80	5,9	283	161		16	8,3		29
79			162	69		8,4	39	
78	6,0	280	163	68		8,5		28
77		278	164	67	15	8,6	38	27
76	6,1	276	165	66		8,7		26
75		274	166	65		8,8	37	
74	6,2	271	168	64	14	8,9		25
73		269	170	63		9,0	36	24
72	6,3	266	172	62		9,1		23
71		264	174	61	13	9,2		
70	6,4	261	176			9,3	35	22
69		259	178	60		9,4		21
68	6,5	256	180	59	12	9,5	34	
67		254	183	58		9,6		20
66	6,6	252	187	57		9,7	33	19
65		249	190	56	11	9,8		
64	6,7	247	194	55		9,9	32	18
63		244	197	54		10,0		17
62	6,8	242	201		10	10,1	31	
61	6,9	239	204	53		10,2		16
60	7,0	237	208	52		10,3		15
59		234	212	51	9	10,4	30	14
58	7,1	232	215	50				13
57		230	219	49		10,5	29	
56	7,2	227	222	48	8	10,6		12
55		225	226	47		10,7	28	11
54	7,3	222	229			10,8		10
53	7,4	220	233	46	7	10,9	27	9
52	7,5	217	236	45		11,0		
51		215	240	44	6	11,1	26	8
50	7,6	212	243	43		11,2		7
49	7,7	210	247	42	5	11,3	25	6
48		208	250	41		11,4		
47	7,8	205	254	40		11,5	24	5
46	7,9	203	257	39	4	11,6		4
45		200	261			11,7	23	3
44	8,0	198	264	38		11,8		
43		196	268	37	3	11,9	22	2
42	8,1	193	271	36		12,0		1
41	8,2	191	275	35		12,1	21	0
40		188	278	34	2	12,2		
39	8,3	186	282	33		12,3	20	- 1
38	8,4	184	285	32		12,4		- 2
37		181	289		1	12,5	19	- 3
36	8,5	179	293	31		12,6		
35	8,6	176	296	30		12,7	18	- 4
34		174	300	29		12,8		- 5
33	8,7	172	303	28		12,9		- 6
32	8,8	169	307	27		13,0	17	
31	8,9	167	310	26		13,1		- 7
30	9,0	164	314	25		13,2	16	- 8
29	9,1	162	317			13,3		- 9
28	9,2	160	321	24		13,4	15	- 10
27	9,3	157	324	23		13,5		
26	9,4	155	328	22		13,6	14	- 11
25	9,5	152	331	21		13,7		- 12
24	9,6	150	335	20		13,8	13	- 13
23	9,7	148	338	19		13,9		
22		146	342	18		14,0	12	- 14
21	9,8	144	245	17		14,1		- 15

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



20		142	349			14,2		- 16
19	9,9	140	352	16		14,3	11	- 17
18		139	356			14,4		
17		138	359			14,5		- 18
16	10,0	137	363	15		14,6	10	- 19
15		136	367			14,7		
14		135	370			14,8		- 20
13	10,1	134	374			14,9	9	
12		133	376	14		15,0		- 21
11		132	378			15,1		
10	10,2	131	380			15,2		- 22
9		130	382			15,3	8	
8		129	384			15,4		- 23
7	10,3	128	386	13		15,5		
6		127	388			15,6		- 24
5			390			15,7	7	
4	10,4	126	392			15,8		- 25
3			394			15,9		
2		125	396					- 26
1	10,5		398	12		16,0	6	

CHŁOPCY 17 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowi
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100								35
99	5,3	313	153			7,0	45	
98				77	24			
97		312				7,1		
96		311						
95		310			23	7,2		
94		309	154				44	34
93	5,4	308		76		7,3		
92		307			22			
91		306				7,4		
90		305	155				43	
89				75	21	7,5		33
88	5,5	302						
87			156			7,6		
86		299		74	20		42	
85			157			7,7		32
84	5,6	296						
83			158	73	19	7,8		
82		293				7,9	41	31
81	5,7		159	72		8,0		
80		290	160		18	8,1		30
79	5,8	288	161	71		8,2	40	
78		286	162	70		8,3		29
77	5,9	284	163		17	8,4	39	28
76		281	164	69		8,5		27
75	6,0	279	165	68		8,6	38	
74		276	167	67	16	8,7		26
73	6,1	274	169	66		8,8	37	25
72		272	171	65		8,9		24

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



71	6,2	269	173	64	15	9,0	36	
70		267	174	63		9,1		23
69	6,3	265	175		14	9,2	35	22
68		262	177	62		9,3		
67	6,4	260	181	61		9,4	34	21
66	6,5	257	184	60	13	9,5		20
65		255	187	59		9,6	33	
64	6,6	253	191	58	12	9,7		19
63	6,7	250	194	57		9,8	32	18
62		248	197	56		9,9		17
61	6,8	246	201		11	10,0	31	16
60	6,9	243	204	55		10,1		
59		241	208	54	10	10,2	30	15
58	7,0	239	211	53		10,3		14
57		236	214	52		10,4	29	
56	7,1	234	218	51	9	10,5		13
55		231	221			10,6		12
54	7,2	229	224	50	8	10,7	28	11
53	7,3	226	228	49		10,8		
52		224	231	48	7	10,9	27	10
51	7,4	222	234	47		11,0		9
50	7,5	220	238	46	6	11,1	26	8
49		217	241	45		11,2	25	
48	7,6	215	244	44	5	11,3		7
47	7,7	212	248			11,4	24	6
46		210	251	43	4	11,5		
45	7,8	207	254	42		11,6	23	5
44		203	258	41		11,7		4
43	7,9	201	261	40	3	11,8	22	3
42		198	264	39		11,9		
41	8,0	196	268	38	2	12,0		2
40	8,1	194	271			12,2	21	1
39		191	274	37		12,3		0
38	8,2	188	278	36	1	12,4	20	
37	8,3	186	281	35		12,5		-1
36		184	284	34		12,6	19	-2
35	8,4	182	288	33		12,7		
34	8,5	179	291			12,8	18	-3
33		177	294	32		12,9		-4
32	8,6	175	298	31		13,0	17	-5
31	8,7	172	301	30		13,1		
30	8,8	170	304	29		13,2		-6
29	8,9	168	308	28		13,3	16	-7
28	9,0	166	311	27		13,4		-8
27	9,1	164	314	26		13,5	15	
26	9,2	162	318			13,6		-9
25	9,3	160	321	25		13,7	14	-10
24	9,4	158	324	24		13,8		
23	9,5	156	328	23		13,9	13	-11
22		154	331	22		14,0		-12
21	9,6	152	335	21		14,1	12	-13
20		150	338	20		14,2		
19	9,7	148	341			14,3		-14
18		146	345	19		14,4	11	-15
17		145	348			14,5		-16
16	9,8	144	351			14,6		
15		143	355	18		14,7	10	-17
14		142	358					-18
13	9,9	141	361			14,8		
12		140	365	17			9	-19

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



11		139	368			14,9		
10	10,0	138	371					-20
9		137	375			15,0	8	
8		136	378	16				-21
7	10,1	135	381			15,1		
6		134	385					-22
5			388			15,2	7	
4	10,2	133	391					-23
3			395			15,3		
2		132	398	15				-24
1	10,3		401			15,4	6	

CHŁOPCY 18 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła łtoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowa
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	5,2	315	152	81	25			35
99						7,0	44	
98		314						
97					24	7,1		
96		313						
95		312	153			7,2		
94	5,3	311		80	23		43	34
93		310				7,3		
92		309						
91		308	154		22	7,4		
90		307					42	
89	5,4			79		7,5		33
88		304	155		21			
87						7,6		
86		301	156				41	
85	5,5			78	20	7,7		32
84		298	157					
83						7,8	40	
82	5,6	295	158	77	19			31
81		293	159			7,9	39	
80	5,7	291	160	76		8,0		30
79		288	161	75	18	8,1	38	
78	5,8	286	162	74		8,2		29
77		283	163	73		8,3	37	28
76	5,9	281	164	72	17	8,4		
75		279	165	71		8,5	36	27
74	6,0	277	166	70	16	8,6		26
73		275	168	69		8,7	35	25
72	6,1	272	170	68		8,8		
71	6,2	270	172		15	8,9	34	24
70		268	174	67		9,0		23
69	6,3	266	177	66	14	9,1		
68		263	180	65		9,2	33	22
67	6,4	261	182	64		9,3		21
66		259	184	63	13	9,4	32	20

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



65	6,5	257	187	62		9,5		19
64		255	190	61	12	9,6		
63	6,6	252	193	60		9,7	31	18
62	6,7	250	196	59		9,8		17
61		248	199	58	11	9,9		16
60	6,8	246	202	57		10,0	30	
59		243	205	56	10	10,1		15
58	6,9	241	209			10,2		14
57		239	212	55		10,3	29	13
56	7,0	236	215	54	9	10,4		
55		234	218	53		10,5	28	12
54	7,1	232	221	52	8	10,6		11
53	7,2	230	224	51		10,7	27	10
52		227	228	50	7	10,8		
51	7,3	225	231	49		10,9	26	9
50	7,4	223	234	48	6	11,0		8
49	7,5	221	237	47		11,1	25	7
48		218	240	46	5	11,2		
47	7,6	216	243	45		11,3	24	6
46		214	246	44	4	11,4		5
45	7,7	211	250			11,5	23	4
44		209	253	43		11,6		
43	7,8	207	256	42	3	11,7	22	3
42	7,9	205	259	41		11,8		2
41		200	262	40		11,9	21	
40	8,0	198	265	39	2	12,0		1
39		196	268	38		12,1		0
38	8,1	194	272	37		12,2	20	
37		192	275	36	1	12,3		-1
36	8,2	190	278	35		12,4		
35	8,	188	281	34		12,5	19	-2
34		186	284	33		12,6		-3
33	8,4	183	287	32		12,7		-4
32	8,5	181	290			12,8	18	
31		179	294	31		12,9		-5
30	8,6	176	297	30		13,0		-6
29	8,7	174	300	29		13,1	17	-7
28		172	303	28		13,2		
27	8,8	170	306	27		13,3		-8
26	8,9	168	309	26		13,4	16	-9
25		165	313	25		13,5		-10
24	9,0	160	316	24		13,6		
23	9,1	158	319	23		13,7	15	-11
22		156	322	22		13,8		-12
21	9,2	154	325	21		13,9		
20		152	328			14,0	14	-13
19	9,3	150	331	20		14,1		-14
18		148	335					-15
17	9,4	147	338			14,2	13	
16		146	341	19				-16
15	9,5	145	344			14,3		-17
14		144	347				12	
13		143	350			14,4		-18
12	9,6	142	353	18				
11		141	357			14,5	11	-19
10		140	360					
9	9,7	139	363			14,6		-20
8		138	366				10	
7		137	369	17		14,7		-21
6	9,8	136	372					

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



5			375			14,8	9	-22
4		135	379					
3	9,9		382			14,9		-23
2		134	385				8	
1			388	16		15,0		-24

CHŁOPCY 19 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		316				7,0		35
99	5,1				25		44	
98		315	152			7,1		
97								34
96		314		81	24	7,2		
95		313						
94		312				7,3	43	33
93	5,2	311	153		23			
92		310				7,4		
91		309		80				32
90		308			22	7,5	42	
89		307	154					
88	5,3					7,6		31
87		304		79	21			
86			155			7,7	41	
85		301						30
84	5,4		156	78	20	7,8		
83		298					40	29
82		296	157	77		7,9		
81	5,5	294			19	8,0	39	28
80		292	158	76		8,1		
79	5,6	290	159			8,2	38	27
78		288	160	75	18	8,3		
77	5,7	285	161	74		8,4	37	26
76		283	162	73	17	8,5		
75	5,8	281	164	72		8,6	36	25
74	5,9	278	166	71		8,7		
73		276	168		16	8,8		24
72	6,0	274	170	70		8,9	35	
71	6,1	271	172	69	15	9,0		23
70		269	174	68		9,1	34	
69	6,2	267	177	67		9,2		22
68	6,3	264	180	66	14	9,3		21
67		262	183	65		9,4	33	20
66	6,4	260	186		13	9,5		
65	6,5	258	189	64		9,6	32	19
64		255	192	63		9,7		18
63	6,6	253	195	62	12			17
62	6,7	251	198	61		9,8	31	
61		248	200	60	11	9,9		16
60	6,8	246	203	59		10,0	30	15
59	6,9	244	206	58		10,1		
58		241	209		10	10,2		14
57	7,0	239	212	57		10,3	29	13
56		237	215	56	9	10,4		12

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001





55	7,1	234	218	55		10,5	28	
54		232	221	54		10,6		11
53	7,2	230	224	53	8	10,7	27	10
52		228	227	52		10,8		9
51	7,3	225	230	51	7	10,9		
50	7,4	223	233	50	7	11,0	26	8
49	7,5	221	235	49		11,1		7
48		218	238	48	6	11,2	25	6
47	7,6	216	241	47		11,3		
46	7,7	214	244	46	5	11,4	24	5
45		211	247	45		11,5		4
44	7,8	209	250	44	4	11,6	23	
43		207	253	43		11,7		3
42	7,9	204	256	42		11,8	22	2
41	8,0	202	259	41	3	11,9		1
40		200	262	40		12,0		
39	8,1	198	265			12,1	21	0
38	8,2	195	268	39	2	12,2		- 1
37		193	271	38		12,3	20	
36	8,3	191	273	37		12,4		- 2
35	8,4	188	276	36	1	12,5		- 3
34		186	279	35		12,6	19	- 4
33	8,5	184	282	34		12,7		
32	8,6	181	285	33		12,8	18	- 5
31		179	288	32		12,9		- 6
30	8,7	177	291	31		13,0		- 7
29		174	294			13,1	17	
28	8,8	172	297	30		13,2		- 8
27	8,9	170	300	29		13,3	16	- 9
26		167	304	28		13,4		- 10
25	9,0	165	308	27		13,5		
24	9,1	163	311	26		13,6	15	- 11
23		161	315	25		13,7		- 12
22	9,2	158	318	24		13,8	14	
21	9,3	156	322	23		13,9		- 13
20		154	326				13	- 14
19	9,4	152	329	22		14,0		- 15
18		150	332					
17	9,5	148	336	21		14,1	12	- 16
16		147	339					
15		146	342	20		14,2		- 17
14	9,6	145	345				11	
13		144	348	19		14,3		- 18
12		143	351					
11	9,7	142	355	18		14,4	10	- 19
10		141	358					
9		140	361	17		14,5		- 20
8	9,8	139	364				9	
7		138	367	16		14,6		- 21
6		137	370					
5		136	373			14,7	8	- 22
4	9,9	135	377	15				
3		134	379			14,8		- 23
2		133	383				7	
1		132	386	14		14,9		- 24

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl

GENERALNY SPONSOR



POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS