

Tabela norm sprawności fizycznej ogólnej – **skok w dal z miejsca** CHŁOPCY
(wynik w centymetrach)

Klasa →	I	II	III	IV	V
Norma ↓					
1	Poniżej 207	Poniżej 215	Poniżej 222	Poniżej 225	Poniżej 225
2	207 – 229	215 – 238	222 – 245	225 – 247	225 – 247
3	230 – 253	239 – 263	246 – 268	248 – 269	248 – 270
4	254 – 274	264 – 285	269 – 290	270 – 292	271 – 293
5	276 – 290	286 – 297	291 – 305	293 – 307	294 – 308
6	290 - 297	298 – 304	306 – 313	308 – 315	309 – 316

Normy według: http://www.wychowaniefizyczne.pl/userfiles/_download/mtsf_ch.pdf

Tabela norm sprawności fizycznej ogólnej – **bieg wahadłowy 4 x 10 m** CHŁOPCY
(wynik w sekundach)

Klasa →	I	II	III	IV	V
Norma ↓					
1	Powyżej 11,3	Powyżej 11,1	Powyżej 11,0	Powyżej 11,0	Powyżej 11,0
2	11,2 – 10,3	11,1 – 10,3	11,0 – 10,1	10,9 – 10,0	10,9 – 10,0
3	10,2 – 9,3	10,2 – 9,3	10,0 – 9,1	9,9 – 9,0	9,9 – 9,1
4	9,2 – 8,3	9,2 – 8,3	9,0 – 8,1	8,9 – 8,0	9,0 – 8,1
5	8,2 – 7,7	8,2 – 7,5	8,0 – 7,5	7,9 – 7,5	8,0 – 7,5
6	7,6 ≥	7,4 ≥	7,4 ≥	7,4 ≥	7,4 ≥

Normy według: http://www.wychowaniefizyczne.pl/userfiles/_download/mtsf_ch.pdf

Tabela norm sprawności fizycznej ogólnej – **skłon tułowia w przód stojąc** CHŁOPCY

Klasa →	I	II	III	IV	V
Norma ↓					
1	Chwyt dłońmi powyżej stawów skokowych (kolana proste).				
2	Palce dłoni dotykają palców stóp (kolana proste).				
3	Opuszki palców obu rąk dotykają podłoża (kolana proste).				
4	Palce (trzy paliczki) dotykają podłoża (kolana proste).				
5	Całe dłonie oparte o podłoże (kolana proste).				
6	Głowa dotyka kolan (kolana proste).				

Norma według: Test Zuchory

Tabela ocen sprawności fizycznej ogólnej – **rzut piłką lekarską 3 kg** CHŁOPCY
(w cm)

Klasa →	I	II	III	IV	V
Ocena ↓					
1					
2					
3					
4					
5					
6					