

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

Klasa →	I	II	III	IV	V
Norma ↓					
1	Poniżej 168	Poniżej 169	Poniżej 171	Poniżej 171	Poniżej 170
2	168 – 189	169 – 190	171 – 190	171 – 190	170 – 190
3	190 – 211	191 – 212	191 – 211	191 – 210	191 – 210
4	212 – 231	213 – 232	212 – 231	211 – 230	211 – 230
5	232 – 244	233 – 245	232 – 244	231 – 241	231 – 241
6	245 – 248	246 – 249	245 – 248	242 – 246	242 – 246

Norma według: http://www.wychowaniefizyczne.pl/userfiles/_download/mtsf_dz.pdf

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

Klasa →	I	II	III	IV	V
Norma ↓					
1	Powyżej 12,5	Powyżej 12,5	Powyżej 12,4	Powyżej 12,5	Powyżej 12,5
2	12,5 – 11,5	12,5 – 11,4	12,4 – 11,4	12,5 – 11,5	12,5 – 11,5
3	11,4 – 10,4	11,3 – 10,3	11,3 – 10,4	11,4 – 10,4	11,4 – 10,3
4	10,3 – 9,3	10,2 – 9,3	10,3 – 9,4	10,3 – 9,2	10,2 – 9,3
5	9,2 – 8,7	9,2 – 8,7	9,3 – 8,6	9,1 – 8,7	9,2 – 8,8
6	8,6 ≥	8,6 ≥	8,5 ≥	8,6 ≥	8,7 ≥

Norma według: http://www.wychowaniefizyczne.pl/userfiles/_download/mtsf_dz.pdf

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

DZIEWCZĘTA

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 1 kg** DZIEWCZĘTA
(wynik w centymetrach)

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