

Tabela wyników - chłopcy 14 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia
Pkt	s	cm	s	s	s	liczba
100		282	136			
99					7,4	44
98		281				
97			138		7,5	
96		280				
95	5,5	279			7,6	
94		278	140			43
93		277			7,7	
92		276				
91		275	142		7,8	
90	5,6	274				42
89		273			7,9	
88			144			
87		270			8,0	
86	5,7					41
85		267	146		8,1	
84						
83	5,8	264			8,2	40
82			148		8,3	
81	5,9	261			8,4	
80		259		60	8,5	39
79	6,0	257	150	58	8,6	
78		255	151	54	8,7	38
77	6,1	253	152	51	8,8	
76		251	154	49	8,9	37
75	6,2	249	156	47	9,0	
74		247	158	45	9,1	36
73	6,3	245	160	43	9,2	
72		243	162	41	9,3	35
71	6,4	241	164	40	9,4	
70	6,5	239	167	38	9,5	
69	6,6	237	171	36	9,6	34
68		235	175	35	9,7	
67	6,7	232	179	33	9,8	33
66	6,8	230	182	31	9,9	
65	6,9	227	186	30	10,0	
64	7,0	225	190	29	10,1	32
63	7,1	222	194	27	10,3	
62	7,2	220	197	26	10,4	31
61	7,3	217	201	24	10,5	
60	7,4	215	205	22	10,6	30
59		212	209	21	10,7	
58	7,5	210	212	20	10,8	29
57	7,6	207	216	19	10,9	
56	7,7	205	220	18	11,0	
55	7,8	202	223	16	11,1	28
54		200	227	14	11,3	
53	7,9	197	231	13	11,4	27
52		195	235	11	11,5	

51	8,0	192	239	10	11,6	26
50	8,1	190	242	8	11,7	
49	8,2	187	246	6	11,8	25
48	8,3	185	250	5	11,9	
47		182	254	4	12,0	24
46	8,4	180	257	2	12,1	
45	8,5	177	261	1	12,2	23
44	8,6	175	265		12,4	
43	8,7	172	268		12,5	22
42	8,8	170	272		12,6	
41	8,9	167	276		12,7	21
40	9,0	165	280		12,8	
39	9,1	162	283		12,9	
38	9,2	160	287		13,0	20
37	9,3	157	291		13,1	
36	9,4	155	295		13,3	19
35	9,5	152	298		13,4	
34		150	302		13,5	18
33	9,6	147	306		13,6	
32		145	310		13,7	17
31	9,7	142	313		13,8	
30		140	317		13,9	16
29	9,8	138	321		14,0	
28		136	325		14,2	15
27	9,9	134	328		14,3	
26		132	332		14,4	14
25	10,0	130	336		14,5	
24		128	340		14,6	13
23	10,1	126	344		14,7	
22		124	348		14,8	12
21	10,2	122	352		14,9	
20		121	356		15,0	
19	10,3	120	359		15,1	11
18		119	362			
17		118	365		15,2	
16	10,4	117	368			10
15		116	371		15,3	
14		115	374			
13	10,5	114	377		15,4	9
12		113	380			
11		112	382		15,5	
10	10,6	111	384			8
9		110	386		15,6	
8		109	388			
7		108	389		15,7	7
6	10,7	107	390			
5					15,8	
4		106	391			6
3					15,9	
2	10,8	105	392			
1					16,0	5

Chłopcy - 15 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia
Pkt	s	cm	s	s	s	liczba
100						
99		297	133		7,2	44
98						
97		296			7,3	
96	5,4		134			
95		295			7,4	
94		294	135			43
93		293			7,5	
92		292	136			
91	5,5	291			7,6	
90		290	137			42
89					7,7	
88		287	138			
87	5,6				7,8	
86		284	139			41
85					7,9	
84	5,7	281	140			
83					8,0	40
82		278	141		8,1	
81	5,8	276	142		8,2	39
80		274	143	60	8,3	
79		272		57	8,4	38
78	5,9	270	147	55	8,5	
77		268		53	8,6	
76	6,0	266	150	51	8,7	37
75		264	152	49	8,8	
74	6,1	262	154	47	8,9	
73		260	156	45	9,0	36
72	6,2	258	158	43	9,1	
71		256	161	41	9,2	35
70	6,3	253	165	40	9,3	
69		251	169	38	9,4	34
68	6,4	248	173	36	9,5	
67	6,5	246	177	35	9,6	
66	6,6	243	181	33	9,7	33
65		241	185	31	9,8	
64	6,7	239	189	30	9,9	32
63	6,8	236	193	29	10,0	
62		234	197	27	10,1	31
61	6,9	231	201	26	10,2	
60	7,0	229	205	24	10,3	30
59		226	209	22	10,4	
58	7,1	224	212	21	10,5	29
57	7,2	221	216	20	10,6	
56	7,3	219	220	19	10,7	
55		217	223	18	10,8	28
54	7,4	214	227	16	10,9	
53	7,5	212	230	14	11,0	27

52	7,6	209	234	13	11,1	
51		207	237	11	11,2	26
50	7,7	204	241	10	11,3	
49	7,8	202	244	8	11,4	25
48		200	248	7	11,5	
47	7,9	197	251	5	11,6	24
46	8,0	195	255	3	11,7	
45	8,1	192	258	2	11,8	23
44		190	260	1	11,9	
43	8,2	187	265		12,0	
42	8,3	185	269		12,1	22
41		182	272		12,2	
40	8,4	180	276		12,3	21
39	8,5	178	280		12,4	
38		175	283		12,5	20
37	8,6	173	290		12,6	
36	8,7	170	294		12,7	19
35	8,8	168	297		12,8	
34		165	301		12,9	
33	8,9	163	304		13,0	18
32	9,0	160	308		13,1	
31		158	312		13,2	17
30	9,1	156	316		13,3	
29	9,2	154	320		13,4	16
28		152	324		13,5	
27	9,3	150	328		13,6	15
26	9,4	148	332		13,7	
25	9,5	146	336		13,8	14
24	9,6	144	340		13,9	
23	9,7	142	344		14,0	
22	9,8	140	348		14,1	13
21	9,9	138	352		14,2	
20		136	356		14,3	12
19	10,0	134	359		14,4	
18		133	362		14,5	
17		132	365		14,6	11
16	10,1	131	368			
15		130	371		14,7	
14		129	374			10
13	10,2	128	377		14,8	
12		127	380			
11		126	382		14,9	9
10	10,3	125	384			
9		124	386		15,0	
8		123	387			8
7	10,4	122			15,1	
6		121	388			
5					15,2	7
4	10,5	120	389			
3					15,3	
2		119	390			6
1	10,6				15,4	

Tabela wyników – dziewczęta 14

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg na 600 m	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia
Pkt	s	cm	s	s	s	liczba
100				174		42
99	6,2	245			8,2	
98			21			
97		244			8,3	
96						
95	6,3	243	20	175	8,4	41
94						
93		242			8,5	
92		241	19			
91	6,4	240		176	8,6	40
90		239				
89		238	18		8,7	
88	6,5	237		177		39
87		236			8,8	
86		235	17			
85	6,6	234		178	8,9	38
84		233				
83		231	16		9,0	
82	6,7	229		179	9,1	37
81		227			9,2	
80	6,8	225	15	180	9,3	
79		223			9,4	36
78	6,9	221		181	9,5	
77		219	14		9,6	
76	7,0	217		182	9,7	35
75	7,1	215		184	9,8	
74	7,2	213	13	185	9,9	
73	7,3	211		186	10,0	34
72		209	12	188	10,2	
71	7,4	207		190	10,3	33
70	7,5	205		192	10,4	
69		203	11	194	10,5	32
68	7,6	201		196	10,6	
67	7,7	197		199	10,7	31
66		195	10	202	10,8	
65	7,8	193		205	11,0	30
64	7,9	191	9	207	11,1	
63		189		210	11,2	29
62	8,0	187		213	11,3	
61		185	8	216	11,4	28
60	8,1	182		219	11,5	
59	8,2	180	7	223	11,6	27
58	8,3	178		227	11,7	
57		176		231	11,8	26
56	8,4	174	6	235	11,9	
55	8,5	172		239	12,0	25
54	8,6	170		242	12,1	
53		168	5	246	12,2	24

52	8,7	166		250	12,3	
51	8,8	163		254	12,4	23
50	8,9	164	4	258	12,6	
49	9,0	162		261	12,7	22
48	9,1	160		265	12,8	
47		158	3	269	12,9	21
46	9,2	156		273	13,0	
45	9,3	154		277	13,2	20
44	9,4	152	2	280	13,3	
43		150		284	13,4	19
42	9,5	148		288	13,5	
41	9,6	146	1	292	13,6	18
40	9,7	144		296	13,7	
39	9,8	142		300	13,9	17
38		140		304	14,0	
37	9,9	138		308	14,1	16
36	10,0	136		311	14,2	
35	10,1	134		315	14,3	15
34		132		319	14,4	
33	10,2	130		323	14,6	14
32	10,3	128		326	14,7	
31	10,4	126		328	14,8	13
30	10,5	124		330	14,9	
29	10,6	122		333	15,0	12
28	10,7	120		335	15,1	
27	10,8	118		338	15,2	11
26	10,9	116		340	15,3	
25		114		342	15,4	10
24	11,2	112		344	15,5	
23		110		346	15,6	9
22	11,5	108		348	15,7	
21		106		350	15,8	8
20	11,8			352		
19		103		354	15,9	
18	12,1			356		7
17		100		358	16,0	
16	12,2			360		
15		97		361	16,1	6
14	12,3			362		
13		94		363	16,2	
12	12,4			364		5
11		91		365	16,3	
10	12,5	90				
9		89		366		4
8	12,6	88			16,4	
7		87		367		
6	12,7	86				3
5		85		368	16,5	
4	12,8	84				
3		83		369		2
2	12,9	82			16,6	
1		81		370		

Dziewczęta – 15 lat

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia
Pkt	s	cm	s	s	s	liczba
100			151			
99		248			8,2	41
98	6,2		152	23		
97					8,3	
96		247	153			
95				22	8,4	
94	6,3	246	154			40
93					8,5	
92		245	155	21		
91	6,4				8,6	
90		244	156			39
89		243		20	8,7	
88	6,5	242	157			
87		241	158		8,8	
86		240	159	19		38
85	6,6		160		8,9	
84		237	161			
83			163	18	9,0	
82	6,7	234	164		9,1	37
81			166		9,2	
80	6,8	231	168	17	9,3	
79		229	170		9,4	36
78	6,9	227	171	16	9,5	
77		225	172		9,6	35
76	7,0	223	174		9,7	
75		221	176	15	9,8	34
74	7,1	219	178		9,9	
73		216	179	14	10,1	33
72	7,2	214	181		10,2	
71		212	183		10,3	32
70	7,3	210	185	13	10,4	
69	7,4	208	187		10,5	31
68		205	189		10,6	
67	7,5	203	192	12	10,7	30
66	7,6	201	195		10,8	
65	7,7	199	198	11	11,0	29
64	7,8	197	200		11,1	
63		194	203		11,2	28
62	7,9	192	206	10	11,3	
61		190	209		11,4	27
60	8,0	188	212	9	11,5	
59	8,1	186	215		11,7	26
58	8,2	183	219		11,8	
57		181	222	8	11,9	25
56	8,3	179	225		12,0	
55	8,4	177	229		12,1	24
54	8,5	175	232	7	12,2	

53		172	236		12,3	23
52	8,6	170	239	6	12,4	
51	8,7	168	242		12,5	22
50	8,8	166	246	5	12,6	
49	8,9	164	249		12,7	21
48		161	253	4	12,8	
47	9,0	159	256		12,9	20
46	9,1	157	259		13,0	
45	9,2	155	263	3	13,2	19
44	9,3	153	266		13,3	
43		150	270		13,4	18
42	9,4	148	273	2	13,5	
41	9,5	146	276		13,7	17
40	9,6	144	280		13,8	
39		142	283	1	13,9	16
38	9,7	139	287		14,0	
37	9,8	137	291		14,1	15
36	9,9	135	294		14,3	
35	10,0	133	298		14,4	14
34		131	301		14,5	
33	10,1	128	304		14,6	13
32	10,2	126	308		14,7	
31	10,3	124	312		14,8	12
30	10,4	122	316		15,0	
29	10,5	120	319		15,1	11
28	10,6	118	321		15,2	
27		116	324		15,3	10
26	10,9	114	326		15,4	
25		112	328		15,6	9
24	11,2	110	330		15,7	
23		108	332		15,8	8
22	11,5	106	334			
21			336		15,9	7
20	11,8	103	338			
19			340		16,0	
18	12,1	100	342			6
17			344		16,1	
16	12,2	97	346			
15			347		16,2	5
14	12,3	94	348			
13		93	349			
12	12,4	92	350		16,3	
11		91	351			4
10	12,5	90	352			
9		89	353			
8	12,6	88	354		16,4	
7		87	355			3
6	12,7	86	356			
5		85				
4	12,8	84	357			
3		83			16,5	2
2	12,9	82	358			
1		81				



## Test sprawności fizycznej – rekrutacja do Klasy Sportów Walki 2018

### 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:

Bieg na 600 m

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. 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 wytrzymałych 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.

#### 5. 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, kreda, chorągiewki, lista badanych.

#### **6. 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, bądź ma zaczepione stopy o drabinki. 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.

Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm .