

Tabele punktowe - piłka siatkowa

<i>Punkty</i>	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową
----------------------	-----------------------------	--------------------------

dziewczyny

<i>1</i>	85- 100	10,0 - 19,0
<i>2</i>	101 - 114	19,5 - 24,0
<i>3</i>	115 - 129	24,5 - 29,0
<i>4</i>	130 - 144	29,5 - 34,0
<i>5</i>	145 - 159	34,5- 39,0
<i>6</i>	160 - 174	39,5 - 44,0
<i>7</i>	175 - 189	44,5- 50,0
<i>8</i>	190 - 210	50,5 - 54,0
<i>9</i>	211 - 219	54,5 - 59,0
<i>10</i>	220 - 234	59,5

chłopcy

<i>1</i>	89 - 103	16,0 - 25,0
<i>2</i>	104 - 118	25,5 - 30,0
<i>3</i>	119 - 133	30,5 - 35,0
<i>4</i>	134 - 148	35,5 - 40,0
<i>5</i>	149 -163	40,5 - 45,0
<i>6</i>	164 - 178	45,5 - 50,0
<i>7</i>	179 - 193	50,5 - 55,0
<i>8</i>	194 - 208	55,5 - 60,0
<i>9</i>	209 - 223	60,5 - 65,0
<i>10</i>	224 - 238	65,5

Piłka nożna tabele:

<i>Punkty</i>	Skok w dal z miejsca
----------------------	-----------------------------

dziewczyny

<i>1</i>	85- 100
<i>2</i>	101 - 114
<i>3</i>	115 - 129
<i>4</i>	130 - 144
<i>5</i>	145 - 159
<i>6</i>	160 - 174
<i>7</i>	175 - 189
<i>8</i>	190 - 210
<i>9</i>	211 - 219
<i>10</i>	220 - 234

chłopcy

1	89 - 103
2	104 - 118
3	119 - 133
4	134 - 148
5	149 - 163
6	164 - 178
7	179 - 193
8	194 - 208
9	209 - 223
10	224 - 238

Technika specjalna (prowadzenie piłki)

1	>18,3''
2	18,2'' – 17,5''
3	17,4'' – 16,7''
4	16,6'' – 15,6''
5	15,5''<

Technika specjalna -gra

Oceniane elementy:

1. Umiejętność gry w **Ataku**
2. Umiejętność gry w **Obronie**
3. Współpraca z partnerami
4. Kreatywność - decyzyjność
(podania, strzał, drybling)

Za każdy element maksymalnie 15 punktów, razem można uzyskać maksymalnie 60 punktów

tabela oceny każdego elementu ocenianej techniki gry

<i>Słaba</i>	3 – 5
<i>Przeciętna</i>	6 – 8
<i>Dobra</i>	9 – 11
<i>Bardzo dobra</i>	12 – 14
<i>Doskonała</i>	15

Judo tabele:

<i>Punkty</i>	Skok w dal z miejsca	Siady z leżenia tyłem	siady z leżenia tyłem
----------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

dziewczyny

<i>1</i>	85- 100	1 - 4
<i>2</i>	101 - 114	5 - 9
<i>3</i>	115 - 129	10 - 14
<i>4</i>	130 - 144	15 - 19
<i>5</i>	145 - 159	20 - 24
<i>6</i>	160 - 174	25 - 29
<i>7</i>	175 - 189	30 - 34
<i>8</i>	190 - 210	35- 37
<i>9</i>	211 - 219	38 - 40
<i>10</i>	220 - 234	41

chłopcy

<i>1</i>	89 - 103	3
<i>2</i>	104 - 118	4- 7
<i>3</i>	119 - 133	8 - 12
<i>4</i>	134 - 148	13 - 17
<i>5</i>	149 -163	18 - 22
<i>6</i>	164 - 178	23 - 27
<i>7</i>	179 - 193	28 - 32
<i>8</i>	194 - 208	33 - 37
<i>9</i>	209 - 223	38 - 42
<i>10</i>	224 - 238	43

Punktacja - testy specjalistyczne pływanie

l.p.	Próba	Punkty
1	Wejście do wody	0 -2
2	Zanurzenie głowy	0-2
3	Wydech do wody	0-2
4	Leżenie na wodzie w pozycji na plecach (z pomocą nauczyciela)	0-2
5	Leżenie na wodzie w pozycji na brzuchu (z pomocą nauczyciela)	0 -2