

**NORMY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W GIMNAZJUM NR 1 w KONSTANTYNOWIE ŁÓDZKIM**

PRÓBA	KLASA	CHŁOPCY					DZIEWCZĘTA				
		OCENA					OCENA				
		2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
1000 m 600 m	I	Bieg ciągły (bez marszu)	Bieg aktywny <5:30	4:25-4:06	4:05-3:41	<3:40	Bieg ciągły (bez marszu)	Bieg aktywny <4:00	3:05-2:34	2:33-2:13	<2:12
	II		Bieg aktywny <5:15	4:20-3:56	3:55-3:31	<3:30		Bieg aktywny <3:45	3:02-2:32	2:31-2:09	<2:08
	III		Bieg aktywny <5:00	4:10-3:46	3:45-3:21	<3:20		Bieg aktywny <3:00	3:00-2:31	2:30-2:06	<2:05
300 m	I	Bieg aktywny	1:10,0-:02,1	1:02,0-55,0	54,9-46,0	<45,9	Bieg aktywny	1:15,0-:09,1	1:09,0-:02,0	1:01,9-52,0	<51,9
	II		1:08,0-:00,1	1:00,0-54,0	53,9-44,0	<43,9		1:14,0-:08,1	1:08,0-:01,5	1:01,4-50,0	<49,9
	III		1:06,0-59,1	59,0-53,0	52,9-43,0	<42,9		1:13,0-:07,1	1:07,0-:00,0	59,9-48,0	<47,9
100 m	I	Bieg aktywny	18,0-16,1	16,0-15,0	14,9-14,0	<13,9	Bieg aktywny	20,0-18,1	18,0-16,5	16,4-15,0	<14,9
	II		17,7-15,8	15,7-14,7	14,6-13,5	<13,4		20,0-18,0	17,9-16,2	16,1-14,9	<14,8
	III		17,4-15,5	15,4-14,6	13,9-13,0	<12,9		20,0-17,9	17,8-16,0	15,9-14,6	<14,5
60 m	I	Bieg aktywny	9,9-9,5	9,4-9,0	8,9-8,3	<8,2	Bieg aktywny	10,8-10,4	10,3-9,9	9,8-9,0	<8,9
	II		9,7-9,3	9,2-8,8	8,7-8,1	<8,0		10,6-10,2	10,1-9,7	9,6-8,8	<8,7
	III		9,5-9,1	9,0-8,6	8,5-7,9	<7,8		10,4-10,0	9,9-9,5	9,4-8,6	<8,5
Rzut piłką lekarską	I	<6,0	6,0	7,0	8,0	>10,0	<4,0	4,0	5,0	6,0	>8,0
	II	<7,0	7,0	8,0	9,0	>11,0	<5,0	5,0	5,5	6,5	>9,0
	III	<8,0	8,0	9,0	10,0	>13,0	<5,5	5,5	6,0	7,0	>10,0
Skok w dal	I	<3,59	3,60-3,90	3,91-4,35	4,36-5,00	>5,01	<3,09	3,10-3,40	3,41-3,70	3,71-4,20	>4,21
	II	<3,74	3,75-4,05	4,06-4,60	4,61-5,35	>5,36	<3,19	3,20-3,50	3,51-3,85	3,86-4,35	>4,36
	III	<3,89	3,90-4,20	4,21-4,70	4,71-5,50	>5,51	<3,29	3,30-3,60	3,61-4,00	4,01-4,50	>4,51
Skok z miejsca	I, II, III	<4 stóp	5-6 stóp	7 stóp	8-9 stóp	>10 stóp	<4 stóp	5-6 stóp	7 stóp	8-9 stóp	>10 stóp
„Brzuszek” (30 sek.)	I	<18	19-21	22-23	24-29	>30	<16	17-18	19-22	23-26	>27
	II	<19	20-22	23-24	25-30	>31	<17	18-19	20-23	24-27	>28
	III	<20	21-23	24-25	26-31	>32	<18	19-20	21-25	26-28	>29
Bieg 10x5 m	I	Bieg aktywny	20,6-19,9	19,8-19,3	19,2-18,6	<18,5	Bieg aktywny	21,7-20,9	20,8-20,3	20,2-19,4	<19,3
	II		20,3-19,6	19,5-19,0	18,9-18,2	<18,1		21,5-20,7	20,6-20,0	19,9-19,2	<19,1
	III		19,8-19,0	18,9-18,2	18,1-17,7	<17,6		21,2-20,5	20,4-19,8	19,7-19,0	<18,9