

Zadania sprawdzające dla chłopców po gimnazjum

1. LEKKOATLETYKA

I klasa

KONKURENCJA	OCENA				
	6	5	4	3	2
BIEG PRZEŁAJOWY*	Do 6 min.	6:01 - 6:30	6:31 - 7:00	7:01 - 7:30	7:31 - i powyżej
1000m*	Do 3 min.	3:01 - 3:30	3:31 - 3:50	3:51 - 4:10	4:11 i powyżej
400m*	Do 1 min.	1:01 - 1:10,0	1:10,1 - 1:15,0	1:15,1 - 1:20,0	1:20,1 i powyżej
60m*	Do 8 sek.	8,01 - 8,50	8,51 - 9,00	9,01 - 9,50	9,51 i powyżej
Skok w dal	Ponad 5 m	4,99 - 4,70	4,69 - 4,30	4,29 - 3,90	3,89 i poniżej
Pchnięcie kulą	Ponad 9 m	8,99 - 7,00	6,99 - 6,60	6,59 - 6,20	6,19 i poniżej

II klasa

KONKURENCJA	OCENA				
	6	5	4	3	2
BIEG PRZEŁAJOWY*	Do 6 min.	6:01 - 6:30	6:31 - 7:00	7:01 - 7:30	7:31 - i powyżej
1000m*	Do 3 min.	3:01 - 3:25	3:26 - 3:45	3:46 - 4:05	4:06 i powyżej
400m*	Do 1 min.	1:01 - 1:09,0	1:09,1 - 1:14,0	1:14,1 - 1:19,0	1:19,1 i powyżej
60m*	Do 8 sek.	8,01 - 8,40	8,41 - 8,90	8,91 - 9,40	9,41 i powyżej
Skok w dal	Ponad 5 m	4,99 - 4,80	4,79 - 4,40	4,39 - 4,00	3,99 i poniżej
Pchnięcie kulą	Ponad 9 m	8,99 - 7,20	7,19 - 6,80	6,79 - 6,40	6,39 i poniżej

III i IV klasa

KONKURENCJA	OCENA				
	6	5	4	3	2
BIEG PRZEŁAJOWY*	Do 6 min.	6:01 - 6:30	6:31 - 7:00	7:01 - 7:30	7:31 - i powyżej
1000m*	Do 3 min.	3:01 - 3:20	3:21 - 3:40	3:41 - 4:00	4:00 i powyżej
400m*	Do 1 min.	1:01 - 1:08,0	1:08,1 - 1:13,0	1:13,1 - 1:18,0	1:18,1 i powyżej
60m*	Do 8 sek.	8,01 - 8,30	8,31 - 8,80	8,81 - 9,30	9,31 i powyżej
Skok w dal	Ponad 5 m	4,99 - 4,80	4,79 - 4,40	4,39 - 4,00	3,99 i poniżej
Pchnięcie kulą III klasa	Ponad 9 m	8,99 - 7,60	7,59 - 7,20	7,19 - 6,80	6,79 i poniżej
Pchnięcie kulą IV klasa	Ponad 9 m	8,99 - 7,80	7,79 - 7,40	7,39 - 7,00	6,99 i poniżej

*Poprawienie wyniku z danej konkurencji z lekkoatletyki w stosunku do pierwszego semestru równoznaczne jest z podwyższeniem oceny o jeden stopień.

2. PIŁKA SIATKOWA

Klasa I

Technika odbić sposobem górnym i dolnym (odbicia nieprawidłowe technicznie powodują obniżenie oceny)		Zagrywka	
		Ilość celnych zagrywek	Ocena
Ilość odbić	Ocena	1 celna zagrywka	2-
5 odbić	2	2 celne zagrywki	2
10 odbić	3	3 celne zagrywki	3
15 odbić	4	4 celne zagrywki	4
20 odbić	5	5 celnych zagrywek	5
30 odbić	6	6 celnych zagrywek	6

Klasa II

Technika odbić sposobem górnym i dolnym wykonywanych naprzemiennie (odbicia nieprawidłowe technicznie powodują obniżenie oceny)		Zagrywka	
		Ilość celnych zagrywek	Ocena
Ilość cykli	Ocena	1 celna zagrywka	2-
3 cykle	2	2 celne zagrywki	2
5 cykli	3	3 celne zagrywki	3
10 cykli	4	4 celne zagrywki	4
15 cykli	5	5 celnych zagrywek	5
20 cykli	6	6 celnych zagrywek	6

Klasa III i IV

Technika odbić sposobem górnym i dolnym (odbicia nieprawidłowe technicznie powodują obniżenie oceny)		Zagrywka	
		Ilość celnych zagrywek	Ocena
Ilość cykli	Ocena	1 celna zagrywka	2-
5 cykle	2	2 celne zagrywki	2
7 cykli	3	3 celne zagrywki	3
12 cykli	4	4 celne zagrywki	4
17 cykli	5	5 celnych zagrywek	5
25 cykli	6	6 celnych zagrywek	6

3.KOSZYKÓWKA

I klasa

- A. TECHNIKA RZUTU PIŁKI DO KOSZA Z DWUTAKTU PO KOZŁOWANIU**
B. TECHNIKA KOZŁOWANIA PIŁKI ZE ZMIANĄ RĘKI I KIERUNKU PORUSZANIA SIĘ

Czas	Ocena
Do 26,5 sek.	6
26,6 - 28,0 sek.	5
28,1 – 29,5 sek.	4
29,6 – 31,0 sek.	3
31,1 sek. i powyżej	2

II Klasa

TECHNIKA I CELNOŚĆ RZUTU Z DWUTAKTU PO KOZŁOWANIU		TECHNIKA KOZŁOWANIA PIŁKI ZE ZMIANĄ RĘKI I KIERUNKU PORUSZANIA	
LICZBA POPRAWNYCH, CELNYCH RZUTÓW	OCENA	Czas	Ocena
10 celnych rzutów	6	Do 25,5 sek.	6
9 celnych rzutów	5+	25,6 - 27,5 sek.	5
8 celnych rzutów	5	27,6 – 29,0 sek.	4
7 celnych rzutów	5-	29,1 – 30,5 sek.	3
6 celnych rzutów	4	30,6 sek. i powyżej	2
5 celnych rzutów	4-		
4 celne rzuty	3+		
3 celne rzuty	3		
2 celne rzuty	3-		
1 celny rzut	2		

III i IV klasa

- A. TECHNIKA I CELNOŚĆ RZUTU Z DWUTAKTU PO KOZŁOWANIU W CIĄGU 1 MIN**
B. TECHNIKA KOZŁOWANIA PIŁKI ZE ZMIANĄ RĘKI I KIERUNKU PORUSZANIA

Czas	Ocena
Do 25,0 sek.	6
25,1 - 27,0 sek.	5
27,1 – 28,5 sek.	4
28,6 – 30,0 sek.	3
30,1 sek. i powyżej	2

4. PIŁKA RĘCZNA

I klasa

TECHNIKA INDYWIDUALNA GRY (akcentujemy podania i chwytory oraz poruszanie się po boisku, zaangażowanie w grę)

II klasa

TECHNIKA INDYWIDUALNA GRY (akcentujemy rzuty na bramkę z różnych pozycji, zaangażowanie w grę)

III i IV klasa

TECHNIKA PODAŃ INDYWIDUALNA GRY (współpraca zawodników na różnych pozycjach, zaangażowanie w grę)

5. PIŁKA NOŻNA

I klasa

TECHNIKA INDYWIDUALNA GRY (akcentujemy przyjęcia, podania, grę w obronie i zaangażowanie)

II klasa

TECHNIKA INDYWIDUALNA GRY (akcentujemy uderzenie piłki na bramkę i zaangażowanie w grę)

III i IV klasa

TECHNIKA PODAŃ INDYWIDUALNA GRY (współpraca zawodników grających na różnych pozycjach, zaangażowanie w grę)

6. GIMNASTYKA

A. OCENIAMY UKŁAD GIMNASTYCZNY W SKŁAD, KTÓREGO WCHODZĄ:

- Przewrót w przód
- Przewrót w tył
- Stanie na rękach z uniku podpartego

I klasa

PRZEWRÓT W PRZÓD

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych – 6

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 5 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

PRZEWRÓT W TYŁ

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych do rozkroku – 6

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 5 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

STANIE NA RĘKACH PRZY DRABINKACH Z UNIKU PODPARTEGO

Bez błędnie, bez jakiegokolwiek pomocy nauczyciela – 6

Z drobnymi błędami ustawienia ciała, z minimalną pomocą nauczyciela – 5

Wykonane poprawnie, lecz z małą pomocą nauczyciela – 4

Wykonane poprawnie, lecz z dużą pomocą nauczyciela przy doprowadzeniu nóg do drabinek – 3

II klasa

PRZEWRÓT W PRZÓD

Lotny z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych podczas lotu – 6

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych bez zaznaczenia fazy lotu - 5

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 4 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

PRZEWRÓT W TYŁ

Z pozycji stojącej o nogach prostych do pozycji stojącej - 6

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych do rozkroku – 5

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 4 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

STANIE NA RĘKACH PRZY DRABINKACH Z UNIKU PODPARTEGO

Bez błędnie, bez jakiegokolwiek pomocy nauczyciela – 6

Z drobnymi błędami ustawienia ciała, z minimalną pomocą nauczyciela – 5

Wykonane poprawnie, lecz z małą pomocą nauczyciela – 4

Wykonane poprawnie, lecz z dużą pomocą nauczyciela przy doprowadzeniu nóg do drabinek – 3

III i IV klasa

PRZEWRÓT W PRZÓD

Lotny z pozycji stojącej do rozkroku – 6

Lotny z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych podczas lotu – 5

Lotny z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych bez zaznaczenia fazy lotu – 4

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 3 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

PRZEWRÓT W TYŁ

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych do nóg prostych przez stanie na rękach- 6

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych do nóg prostych – 5

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych do rozkroku – 4

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 3 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

STANIE NA RĘKACH PRZY DRABINKACH Z UNIKU PODPARTEGO

Bez błędnie, bez jakiegokolwiek pomocy nauczyciela – 6

Z drobnymi błędami ustawienia ciała, z minimalną pomocą nauczyciela – 5

Wykonane poprawnie, lecz z małą pomocą nauczyciela – 4

Wykonane poprawnie, lecz z dużą pomocą nauczyciela przy doprowadzeniu nóg do drabinek – 3

B. WSPINANIE SIĘ PO LINIE

Wspięcie się po linie z nogami w poziomie – 6

Wspięcie się za pomocą samych rąk – 5

Wspięcie się z pomocą nóg – 4

Dowolne wspięcie do połowy liny – 3

Zwis na linie za pomocą samych rąk przez 10 sek. - 2

7. ĆWICZENIA SIŁOWE

Wyciskanie sztangi na ławeczce leżąc. Ocena liczona według wzoru: podniesiony ciężar/masa ciała zawodnika x 100 % = X.

I klasa

Ocena	6	5	4	3	2
X (wynik w/w wzoru)	Powyżej 100%	99-80%	79-65%	64-50%	49-35%

II klasa

Ocena	6	5	4	3	2
X (wynik w/w wzoru)	Powyżej 100%	99-90%	89-75%	74-60%	59-45%

III klasa

Ocena	6	5	4	3	2
X (wynik w/w wzoru)	Powyżej 101%	100-96%	95-81%	80-64%	63-55%

7. TANIEC NARODOWY – POLONEZ KLASY MATURALNE (UDZIAŁ)**8. TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ****A. TEST COOPERA****I klasa**

OCENA				
Celująco	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo
6	5	4	3	2
Powyżej 2801m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2199 m i mniej

II – IV klasa

OCENA				
Celująco	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo
6	5	4	3	2
Powyżej 3001 m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2299 m i mniej

Zadania sprawdzające dla chłopców

po szkole podstawowej

1. LEKKOATLETYKA

I klasa

KONKURENCJA	OCENA				
	6	5	4	3	2
BIEG PRZEŁAJOWY*	Do 6 min.	6:01 - 6:30	6:31 - 7:00	7:01 - 7:30	7:31 - i powyżej
1000m*	Do 3:05 min.	3:06 - 3:35	3:36 - 3:55	3:56 - 4:15	4:16 i powyżej
400m*	Do 1,03 min.	1:04 - 1:13,0	1:13,1 - 1:18,0	1:19,1 - 1:24,0	1:24,1 i powyżej
60m*	Do 8,10 sek.	8,11 - 8,60	8,61 - 9,10	9,11 - 9,60	9,61 i powyżej
Skok w dal	Ponad 4,90m	4,89 - 4,60	4,59 - 4,20	4,19 - 3,80	3,79 i poniżej
Pchnięcie kulą	Ponad 8,50 m	8,49 - 6,80	6,79 - 6,50	6,49 - 6,00	5,99 i poniżej

II klasa

KONKURENCJA	OCENA				
	6	5	4	3	2
BIEG PRZEŁAJOWY*	Do 6 min.	6:01 - 6:30	6:31 - 7:00	7:01 - 7:30	7:31 - i powyżej
1000m*	Do 3 min.	3:01 - 3:30	3:31 - 3:50	3:51 - 4:10	4:11 i powyżej
400m*	Do 1 min.	1:01 - 1:10,0	1:10,1 - 1:15,0	1:15,1 - 1:20,0	1:20,1 i powyżej
60m*	Do 8 sek.	8,01 - 8,50	8,51 - 9,00	9,01 - 9,50	9,51 i powyżej
Skok w dal	Ponad 5 m	4,99 - 4,70	4,69 - 4,30	4,29 - 3,90	3,89 i poniżej
Pchnięcie kulą	Ponad 9 m	8,99 - 7,00	6,99 - 6,60	6,59 - 6,20	6,19 i poniżej

III klasa

KONKURENCJA	OCENA				
	6	5	4	3	2
BIEG PRZEŁAJOWY*	Do 6 min.	6:01 - 6:30	6:31 - 7:00	7:01 - 7:30	7:31 - i powyżej
1000m*	Do 3 min.	3:01 - 3:25	3:26 - 3:45	3:46 - 4:05	4:06 i powyżej
400m*	Do 1 min.	1:01 - 1:09,0	1:09,1 - 1:14,0	1:14,1 - 1:19,0	1:19,1 i powyżej
60m*	Do 8 sek.	8,01 - 8,40	8,41 - 8,90	8,91 - 9,40	9,41 i powyżej
Skok w dal	Ponad 5 m	4,99 - 4,80	4,79 - 4,40	4,39 - 4,00	3,99 i poniżej
Pchnięcie kulą	Ponad 9 m	8,99 - 7,20	7,19 - 6,80	6,79 - 6,40	6,39 i poniżej

IV i V klasa

KONKURENCJA	OCENA				
	6	5	4	3	2
BIEG PRZEŁAJOWY*	Do 6 min.	6:01 - 6:30	6:31 - 7:00	7:01 - 7:30	7:31 - i powyżej
1000m*	Do 3 min.	3:01 - 3:20	3:21 - 3:40	3:41 - 4:00	4:00 i powyżej
400m*	Do 1 min.	1:01 - 1:08,0	1:08,1 - 1:13,0	1:13,1 - 1:18,0	1:18,1 i powyżej
60m*	Do 8 sek.	8,01 - 8,30	8,31 - 8,80	8,81 - 9,30	9,31 i powyżej
Skok w dal	Ponad 5 m	4,99 - 4,80	4,79 - 4,40	4,39 - 4,00	3,99 i poniżej
Pchnięcie kulą III klasa	Ponad 9 m	8,99 - 7,60	7,59 - 7,20	7,19 - 6,80	6,79 i poniżej
Pchnięcie kulą IV klasa	Ponad 9 m	8,99 - 7,80	7,79 - 7,40	7,39 - 7,00	6,99 i poniżej

*Poprawienie wyniku z danej konkurencji z lekkoatletyki w stosunku do pierwszego semestru równoznaczne jest z podwyższeniem oceny o jeden stopień.

2. PIŁKA SIATKOWA

I klasa

Technika odbić sposobem górnym i dolnym (odbicia nieprawidłowe technicznie powodują obniżenie oceny)		Zagrywka	
		Ilość celnych zagrywek	Ocena
Ilość odbić	Ocena	1 celna zagrywka	2-
5 odbić	2	2 celne zagrywki	2
8 odbić	3	3 celne zagrywki	3
13 odbić	4	4 celne zagrywki	4
18 odbić	5	5 celnych zagrywek	5
23 odbić	6	6 celnych zagrywek	6

II klasa

Technika odbić sposobem górnym i dolnym (odbicia nieprawidłowe technicznie powodują obniżenie oceny)		Zagrywka	
		Ilość celnych zagrywek	Ocena
Ilość odbić	Ocena	1 celna zagrywka	2-
5 odbić	2	2 celne zagrywki	2
10 odbić	3	3 celne zagrywki	3
15 odbić	4	4 celne zagrywki	4
20 odbić	5	5 celnych zagrywek	5
30 odbić	6	6 celnych zagrywek	6

III klasa

Technika odbić sposobem górnym i dolnym wykonywanych naprzemiennie (odbicia nieprawidłowe technicznie powodują obniżenie oceny)		Zagrywka	
		Ilość celnych zagrywek	Ocena
Ilość cykli	Ocena	1 celna zagrywka	2-
3 cykle	2	2 celne zagrywki	2
5 cykli	3	3 celne zagrywki	3
10 cykli	4	4 celne zagrywki	4
15 cykli	5	5 celnych zagrywek	5
20 cykli	6	6 celnych zagrywek	6

IV i V klasa

Technika odbić sposobem górnym i dolnym (odbicia nieprawidłowe technicznie powodują obniżenie oceny)		Zagrywka	
		Ilość celnych zagrywek	Ocena
Ilość cykli	Ocena	1 celna zagrywka	2-
5 cykle	2	2 celne zagrywki	2
7 cykli	3	3 celne zagrywki	3
12 cykli	4	4 celne zagrywki	4
17 cykli	5	5 celnych zagrywek	5
25 cykli	6	6 celnych zagrywek	6

3.KOSZYKÓWKA

I klasa

A. TECHNIKA RZUTU PIŁKI DO KOSZA Z DWUTAKTU PO KOZŁOWANIU

B. TECHNIKA KOZŁOWANIA PIŁKI ZE ZMIANĄ RĘKI I KIERUNKU

PORUSZANIA SIĘ

Czas	Ocena
Do 27,5 sek.	6
27,6 - 29,0 sek.	5
29,1 – 30,5 sek.	4
30,6 – 32,0 sek.	3
32,1 sek. i powyżej	2

II Klasa

TECHNIKA I CELNOŚĆ RZUTU Z DWUTAKTU PO KOZŁOWANIU		TECHNIKA KOZŁOWANIA PIŁKI ZE ZMIANĄ RĘKI I KIERUNKU PORUSZANIA	
LICZBA POPRAWNYCH, CELNYCH RZUTÓW	OCENA	Czas	Ocena
10 celnych rzutów	6	Czas	Ocena
9 celnych rzutów	5+	Do 26,5 sek.	6
8 celnych rzutów	5	26,6 - 28,0 sek.	5
7 celnych rzutów	5-	28,1 – 29,5 sek.	4
6 celnych rzutów	4	29,6 – 31,0 sek.	3
5 celnych rzutów	4-		
4 celne rzuty	3+		
3 celne rzuty	3		
2 celne rzuty	3-		
2 celny rzut	2		

III Klasa

TECHNIKA I CELNOŚĆ RZUTU Z DWUTAKTU PO KOZŁOWANIU		TECHNIKA KOZŁOWANIA PIŁKI ZE ZMIANĄ RĘKI I KIERUNKU PORUSZANIA	
LICZBA POPRAWNYCH, CELNYCH RZUTÓW	OCENA	Czas	Ocena
10 celnych rzutów	6	Do 25,5 sek.	6
9 celnych rzutów	5+	25,6 - 27,5 sek.	5
8 celnych rzutów	5	27,6 – 29,0 sek.	4
7 celnych rzutów	5-	29,1 – 30,5 sek.	3
6 celnych rzutów	4	30,6 sek. i powyżej	2
5 celnych rzutów	4-		
4 celne rzuty	3+		
3 celne rzuty	3		
2 celne rzuty	3-		
1 celny rzut	2		

IV i V klasa

C. TECHNIKA I CELNOŚĆ RZUTU Z DWUTAKTU PO KOZŁOWANIU W CIĄGU 1 MIN

D. TECHNIKA KOZŁOWANIA PIŁKI ZE ZMIANĄ RĘKI I KIERUNKU PORUSZANIA

Czas	Ocena
Do 25,0 sek.	6
25,1 - 27,0 sek.	5
27,1 – 28,5 sek.	4
28,6 – 30,0 sek.	3
30,1 sek. i powyżej	2

4.PIŁKA RĘCZNA

I klasa

TECHNIKA INDYWIDUALNA GRY (akcentujemy podania i chwyt oraz poruszanie się po boisku, zaangażowanie w grę)

II klasa

TECHNIKA INDYWIDUALNA GRY (akcentujemy rzuty na bramkę z różnych pozycji, zaangażowanie w grę)

III i IV klasa

TECHNIKA PODAŃ INDYWIDUALNA GRY (współpraca zawodników na różnych pozycjach, zaangażowanie w grę)

5. PIŁKA NOŻNA

I klasa

TECHNIKA INDYWIDUALNA GRY (akcentujemy przyjęcia, podania, grę w obronie i zaangażowanie)

II klasa

TECHNIKA INDYWIDUALNA GRY (akcentujemy uderzenie piłki na bramkę i zaangażowanie w grę)

III i IV klasa

TECHNIKA PODAŃ INDYWIDUALNA GRY (współpraca zawodników grających na różnych pozycjach, zaangażowanie w grę)

6.GIMNASTYKA

B. OCENIAMY UKŁAD GIMNASTYCZNY W SKŁAD, KTÓREGO WCHODZĄ:

- Przewrót w przód
- Przewrót w tył
- Stanie na rękach z uniku podpartego

I klasa

PRZEWRÓT W PRZÓD

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 6 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 6 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

Bez błędnie, bez jakiegokolwiek pomocy nauczyciela – 6

Z drobnymi błędami ustawienia ciała, z minimalną pomocą nauczyciela – 5

Wykonane poprawnie, lecz z małą pomocą nauczyciela – 4

Wykonane poprawnie, lecz z dużą pomocą nauczyciela przy doprowadzeniu nóg do drabinek – 3

II klasa

PRZEWRÓT W PRZÓD

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych – 6

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 5 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

PRZEWRÓT W TYŁ

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych do rozkroku – 6

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 5 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

STANIE NA RĘKACH PRZY DRABINKACH Z UNIKU PODPARTEGO

Bez błędnie, bez jakiegokolwiek pomocy nauczyciela – 6

Z drobnymi błędami ustawienia ciała, z minimalną pomocą nauczyciela – 5

Wykonane poprawnie, lecz z małą pomocą nauczyciela – 4

Wykonane poprawnie, lecz z dużą pomocą nauczyciela przy doprowadzeniu nóg do drabinek – 3

III klasa

PRZEWRÓT W PRZÓD

Lotny z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych podczas lotu – 6

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych bez zaznaczenia fazy lotu - 5

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 4 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

PRZEWRÓT W TYŁ

Z pozycji stojącej o nogach prostych do pozycji stojącej - 6

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych do rozkroku – 5

Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 4 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

STANIE NA RĘKACH PRZY DRABINKACH Z UNIKU PODPARTEGO

Bez błędnie, bez jakiegokolwiek pomocy nauczyciela – 6

Z drobnymi błędami ustawienia ciała, z minimalną pomocą nauczyciela – 5

Wykonane poprawnie, lecz z małą pomocą nauczyciela – 4

Wykonane poprawnie, lecz z dużą pomocą nauczyciela przy doprowadzeniu nóg do drabinek – 3

IV i V klasa

PRZEWRÓT W PRZÓD

Lotny z pozycji stojącej do rozkroku – 6

Lotny z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych podczas lotu – 5

Lotny z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych bez zaznaczenia fazy lotu – 4
Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 3 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

PRZEWRÓT W TYŁ

Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych do nóg prostych przez stanie na rękach- 6
Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych do nóg prostych – 5
Z pozycji stojącej o nogach wyprostowanych do rozkroku – 4
Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – 3 (błędy techniczne powodują obniżenie oceny)

STANIE NA RĘKACH PRZY DRABINKACH Z UNIKU PODPARTEGO

Bez błędnie, bez jakiegokolwiek pomocy nauczyciela – 6
Z drobnymi błędami ustawienia ciała, z minimalną pomocą nauczyciela – 5
Wykonane poprawnie, lecz z małą pomocą nauczyciela – 4
Wykonane poprawnie, lecz z dużą pomocą nauczyciela przy doprowadzeniu nóg do drabinek – 3

B. WSPINANIE SIĘ PO LINIE

Wspięcie się po linie z nogami w poziomie – 6
Wspięcie się za pomocą samych rąk – 5
Wspięcie się z pomocą nóg – 4
Dowolne wspięcie do połowy liny – 3
Zwis na linie za pomocą samych rąk przez 10 sek. - 2

7. ĆWICZENIA SIŁOWE

I klasa

Pompy klasyczne

Ilość wykonanych pompek	Ocena
10-16	2
17-22	3
23-29	4
30-39	5
40 i więcej	6

Wyciskanie sztangi na ławeczce leżąc. Ocena liczona według wzoru: podniesiony ciężar/masa ciała zawodnika x 100 % = X.

II klasa

Ocena	6	5	4	3	2
X (wynik w/w wzoru)	Powyżej 100%	99-80%	79-65%	64-50%	49-35%

III klasa

Ocena	6	5	4	3	2
X (wynik w/w wzoru)	Powyżej 100%	99-90%	89-75%	74-60%	59-45%

IV i V klasa

Ocena	6	5	4	3	2
X (wynik w/w wzoru)	Powyżej 101%	100-86%	85-71%	70-54%	55%

7. TANIEC NARODOWY – POLONEZ KLASY MATURALNE (UDZIAŁ)

8. TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

B. TEST COOPERA

I klasa

OCENA				
Celująco	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo
6	5	4	3	2
Powyżej 2801m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2199 m i mniej

II – IV klasa

OCENA				
Celująco	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo
6	5	4	3	2
Powyżej 3001 m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2299 m i mniej