

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

I. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ – WYCHOWANIE FIZYCZNE.

Cele edukacyjne

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Zadania szkoły

1. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
4. Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

Treści

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania, oraz wybranych sportów zimowych.

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętal

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie.
7. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

Osiągnięcia

1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad (np. zasada „ czystej gry” w sporcie).
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.

II . KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

SZKOŁA PODSTAWOWA (klasy IV - VI)

Na ocenę wpływa :

a) zaangażowanie i aktywny udział w lekcji dostosowany do możliwości każdego ucznia

b) strój sportowy (biała koszulka, dowolne spodenki sportowe oraz obuwie sportowe)- uczeń może trzy razy w semestrze nie ćwiczyć.

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

c) udział w zajęciach SKS,

d) udział w zawodach sportowych organizowanych na terenie szkoły,

e) reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,

f) średnia ocen ze sprawdzianów umiejętności i wiadomości z zakresu :

- lekkoatletyki (biegi na 60 m, 300 m, 600 m (dz.), 1000 m (chł.), test Coopera, skok w dal sposobem naturalnym, skok wzwyż sposobem nożycowym (naturalnym), rzut piłeczką palantową, pchnięcie kulą (3 kg), start niski, zmiana pałeczki sztafetowej)

- gimnastyki podstawowej,

- gier zespołowych (piłka nożna (chł.), siatkówka, koszykówka, piłka ręczna)

g) podnoszenie własnej sprawności fizycznej,

h) systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego

KRYTERIA OCEN

I. Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Osiągną sprawność znacznie wykraczającą poza program nauczania.

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

2. Bierze czynny udział w zajęciach pozalekcyjnych (SKS).
3. Wykazuje duże zaangażowanie i aktywność na lekcjach w-f.
4. Swoją postawą i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń.
5. Wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie wszystkich dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
6. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu powiatu (miejsca I-III) i wyżej (zawody sportowe organizowane przez Szkolny Związek Sportowy, Ludowe Zespoły Sportowe).

II. Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Osiąga duży postęp w rozwoju cech motorycznych (szybkość, siła, wytrzymałość).
2. Opanował pełny zakres umiejętności określonych programem nauczania na danym szczeblu nauki.
3. Osiąga postęp w rozwoju cech motorycznych i umiejętności na miarę swoich możliwości fizycznych, ale wykazuje dużą aktywność i zaangażowanie w czasie lekcji wychowania fizycznego.
4. Wykazuje się znajomością przepisów w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole.
5. Jest zawsze przygotowany do lekcji.
6. Nie uchyla się od czynnego udziału w zawodach , w których trzeba reprezentować szkołę.
7. Wykazuje duże zaangażowanie w czasie lekcji w-f.
8. Systematycznie podnosi swoje wiadomości i umiejętności z zakresu wychowania fizycznego.

III. Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Opanował umiejętności oraz zdobył wiadomości z zakresu w-f na poziomie

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

przekraczającym wymagania zawarte w podstawie programowej.

2. W niewielkim stopniu osiąga postęp w rozwoju swojej sprawności fizycznej.
3. Rzadko opuszcza zajęcia wychowania fizycznego.
4. Wykazuje dobrą znajomość przepisów dwóch wybranych gier zespołowych.
5. Jest zdyscyplinowany na lekcjach w-f.
6. Czasem uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

IV. Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Opanował wiadomości i umiejętności z zakresu wychowania fizycznego określone podstawą programową na danym etapie nauki.
2. Wykazuje brak zaangażowania na lekcjach w-f.
3. Wykazuje brak poprawy sprawności fizycznej.
4. Nie bierze udziału w zajęciach sportowo – rekreacyjnych organizowanych na terenie szkoły.
5. Wykonuje ćwiczenia i zadania w czasie lekcji poniżej swoich możliwości fizycznych.
6. Często nie bierze udziału w zajęciach w-f.
7. Wykazuje braki w znajomości wybranych przez siebie przepisów gier zespołowych.

V. Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który :

1. Wykazuje braki w opanowaniu wiadomości i umiejętności z zakresu wychowania fizycznego na poziomie podstaw programowych.
2. Ledwie spełnia wymagania sprawnościowe lub jest bliski ich spełnienia.
3. Często (kilkanaście razy) opuszcza lekcje w-f.
4. Wykazuje brak zaangażowania oraz dyscypliny na lekcjach.
5. Wykonuje ćwiczenia niedbale, niedokładnie i niechętnie.

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

VI. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który :

1. Nie opanował wiadomości i umiejętności z zakresu wychowania fizycznego w stopniu określonym przez podstawę programową.
2. Nie pracuje nad podnoszeniem sprawności fizycznej.
3. Nie wykonuje ćwiczeń i zadań w czasie lekcji mimo swoich możliwości fizycznych.
4. Wykazuje lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
5. Bardzo często (wielokrotnie) nie ćwiczy na lekcjach z powodu ucieczki lub braku stroju.
6. Odmawia wykonywania ćwiczeń. Nie wykonuje poleceń nauczyciela.
7. Wykazuje rażące braki w znajomości zasad i przepisów gier zespołowych.

Opracował - Zbigniew Sos

Normy i oceny pomiaru umiejętności i zdolności motorycznych dla uczniów szkoły podstawowej

KLASA IV

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

ocena

bieg na 300m

skok w dal

skok wzwyż

rzut piłeczką palantową

Dz

Ch

Dz

Ch

Dz

Ch

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

Dz

Ch

6

1,02

0,59

2,87

3,22

94

102

25,90

38,90

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

5

1,07

1,04

2,58

2,82

87

92

21,50

30,70

4

1,12

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

1,06

2,27

2,37

78

85

16,80

22,80

3

1,21

1,13

2,00

2,10

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

65

65

10,00

15,00

2

1,25

1,21

1,70

1,85

50

55

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

5,90

10,00

Na ocenę końcową z wychowania fizycznego w klasach IV - VI wpływa przede wszystkim aktywność, frekwencja i postawa na lekcji uczniów.

KLASA V

ocena

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

bieg na 300m

skok

w dal

skok wzwyż

rzut piłeczką palantową

Dz

Ch

Dz

Ch

Dz

Ch

Dz

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

Ch

6

0,58

0,56

3,14

3,59

100

112

30,20

41,70

5

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

1,02

0,59

2,87

3,22

94

102

25,90

35,90

4

1,09

1,03

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

2,58

2,82

87

92

21,50

30,70

3

1,15

1,12

2,27

2,37

78

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

85

16,80

22,80

2

1,17

1,14

2,00

2,10

65

65

10,00

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

15,00

Gimnastyka

1. Odmyk i wymyk na drążku.
2. Mostek z leżnia tyłem.
3. Stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją.
4. Stanie na głowie z siadu lub klęku.
5. Zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją.
6. Przewrót w przód.
7. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do uniku lub przysiadu podpartego.

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

8. Naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb.

9. Skok rozkroczny przez kozła.

KLASA VI

ocena

bieg na 300m

skok w dal

skok wzwyż

rzut piłeczką palantową

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

Dz

Ch

Dz

Ch

Dz

Ch

Dz

Ch

6

0,56

0,53

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętal

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

3,39

3,99

106

120

34,50

45,00

5

0,59

0,55

3,14

3,59

100

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

112

30,20

40,70

4

1,05

1,02

2,87

3,22

94

102

25,90

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętal

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

38,90

3

1,12

1,07

2,58

2,82

87

92

21,50

30,70

2

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

1,14

1,09

2,27

2,37

78

85

16,80

22,80

Gimnastyka

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

1. Przewrót w przód naskokiem ponad przeszkodą.
2. Przewrót w tył do rozkroku.
3. Stanie na głowie z uniku podpartego.
4. Stanie na rękach z zamachem z asekuracją.
5. Skok kuczny przez skrzynię.
6. Skok rozkroczny przez kozła.

Test Chromińskiego

Bieg na 60 m ze startu niskiego.

Rzut piłką lekarską (3 kg) w tył ponad głową.

Bieg na dystansie 600 m (dziewczęta) i 1000 m (chłopcy).

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

Bieg na 60 m - dziewczęta

Klasa

Ocena
celująca
minimum (sek)

Ocena
bardzo dobra
minimum (sek)

Ocena
dobra
minimum (sek)

Ocena
dostateczna
minimum (sek)

IV SP
V SP
VI SP

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

10,2
10,0
9,6

10,7
10,5
10,1

11,2
11,0
10,6

11,7
11,5
11,1

Bieg na 60 m - chłopcy

Klasa

Ocena
celująca

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętal

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

minimum (sek)

Ocena
bardzo dobra
minimum (sek)

Ocena
dobra
minimum (sek)

Ocena
dostateczna
minimum (sek)

IV SP
V SP
VI SP

9,9
9,6
9,2

10,3
10,1
9,7

10,7
10,6
10,2

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętal

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

11,1
11,0
10,7

Rzut piłką ciężką (3 kg) - dziewczęta

Klasa

Ocena
celująca
minimum (m)

Ocena
bardzo dobra
minimum (m)

Ocena
dobra
minimum (m)

Ocena
dostateczna
minimum (m)

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

IV SP
V SP
VI SP

4,10
4,70
5,40

3,60
4,20
4,90

3,20
3,70
4,40

2,80
3,20
3,90

Rzut piłką ciężką (3 kg) - chłopcy

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętal

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

Klasa

Ocena

celująca

minimum (m)

Ocena

bardzo dobra

minimum (m)

Ocena

dobra

minimum (m)

Ocena

dostateczna

minimum (m)

IV SP

V SP

VI SP

4,90

5,30

6,30

4,30

4,80

5,80

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

3,90
4,30
5,10

3,50
3,80
4,60

Bieg na 600 m - dziewczęta

Klasa

Ocena
celująca
minimum (min)

Ocena
bardzo dobra
minimum (min)

Ocena
dobra
minimum (min)

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

Ocena
dostateczna
minimum (min)

IV SP
V SP
VI SP

2,12
2,10
2,05

2,43
2,41
2,36

3,04
3,02
2,57

3,23
3,21
3,16

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

Bieg na 1000 m - chłopcy

Klasa

Ocena
celująca
minimum (min)

Ocena
bardzo dobra
minimum (min)

Ocena
dobra
minimum (min)

Ocena
dostateczna
minimum (min)

- IV SP
- V SP
- VI SP

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

3,45
3,37
3,28

4,17
4,09
4,00

4,42
4,34
4,25

5,01
4,52
4,43

Test sprawności fizycznej Zuchory

1 Szybkość. Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnień.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

2 Skoczność. Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglij wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	6

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Wpisany przez Izabela Galas-Ziętał

czwartek, 13 września 2012 13:30 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:33

3 Siła ramion. Uchwyć się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zwisać. Nie dotykaj podłoża nogami. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Zawisnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 3 sek.	Zawisnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	1
Dostateczny	Zawisnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	Zawisnij na wyprostowanej jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	2
Dobry	Zawisnij na jednej ręce i wytrzymaj 3 sek.	Zawisnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	3
Bardzo dobry	Zawisnij na jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	Zawisnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	4
Wysoki	Zawisnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	Zawisnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sek.	5
Wybitny	Zawisnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	Zawisnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.	6

4 Gibkość. Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



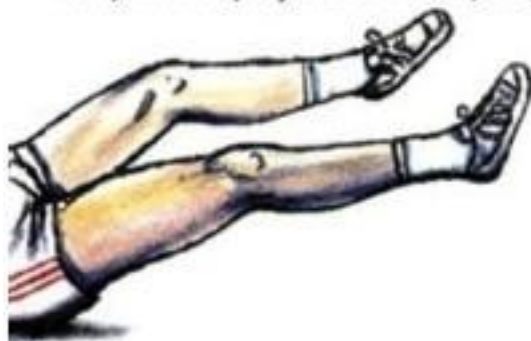
Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

5 Wytrzymałość. Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: w miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę lub na odległość. W pierwszym wypadku decyduje czas trwania biegu, w drugim – pokonany dystans.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	1 min 200 m	2 min 400 m	1
Dostateczny	3 min 500 m	5 min 1000 m	2
Dobry	6 min 1000 m	10 min 2000 m	3
Bardzo dobry	10 min 1500 m	15 min 2500 m	4
Wysoki	15 min 2000 m	20 min 3000 m	5
Wybitny	20 min 2500 m	30 min 4000 m	6

6 Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłoże i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

Wynik Testu

Wyniki testu. Suma uzyskanych punktów określa poziom sprawności fizycznej. Tabele podają normy punktowe dla poszczególnych kategorii wieku.

Poziom sprawności od 6 do 25 roku życia	6 lat	7 lat	8 lat	9-10 lat	11-12 lat	13-15 lat	16-18 lat	19-25 lat
Minimalny	5	6	6	6	6	6	6	6
Dostateczny	8	9	10	11	11	12	12	12
Dobry	11	12	13	15	16	17	18	18
Bardzo dobry	14	15	17	19	20	22	23	24
Wysoki	17	18	21	23	25	27	28	30
Wybitny	20	22	25	27	29	31	33	35