

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ W JABŁONNIE
PROFIL- PIŁKA NOŻNA – 19.05.2015 R.

L.p.	Imię i nazwisko	ŻONGLERKA	TEST ŁAWECZKA	SLALOM Z PIŁKĄ	TEST -STRZAŁY	WYNIK
1.	ADAMCZYK JAN	8-2PKT	8-3PKT	NIEUKOŃCZYŁ -1PKT	2 PKT	8
2.	AMBROZIAK IGOR	4-1PKT	6-2PKT	23.15-2PKT	1 PKT	6
3.	BUCZYŃSKI PAWEŁ	3-1PKT	4-1PKT	NIEUKOŃCZYŁ -1PKT	0 PKT	3
4.	CZAPLICKI JAN	1-1PKT	3-0PKT	22.66-2PKT	1 PKT	4
5.	ILKOWSKI KAMIL	4-1PKT	7-2PKT	17.69-4PKT	0 PKT	7
6.	JASTRZĘBSKI WIKTOR	3-1PKT	7-2PKT	20.01-2PKT	1 PKT	6
7.	KARPIŃSKI KAMIL	5-1PKT	11-4PKT	15.51-5PKT	3 PKT	13
8.	KOZICZ JAN	2-1PKT	6-2PKT	22.19-2PKT	2 PKT	7
9.	MAJEWSKI MATEUSZ	5-1PKT	8-3PKT	16.54-4PKT	1 PKT	9
10.	MICHAŁSKI OSKAR	6-1PKT	7-2PKT	16.10-4PKT	4 PKT	11
11.	PRUSIK FILIP	3-1PKT	9-3PKT	19.96-3PKT	0 PKT	7
12.	RYBICKI RADOSŁAW	3-1PKT	6-2PKT	13.04-5PKT	2 PKT	10
13.	SMOLIŃSKI MATEUSZ	5-1PKT	12-5PKT	13.25-5PKT	5 PKT	16
14.	ZABIELSKI WOJCIECH	3-1PKT	8-3PKT	19.22-3PKT	5 PKT	12
15.	WĄSIK MATEUSZ	5-1PKT	13-5PKT	19.16-3PKT	3 PKT	12

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ W JABŁONNIE
PROFIL- PIŁKA NOŻNA – 19.05.2015 R.

L.p.	Imię i nazwisko	BIEG WAHADŁOWY 4X10	SKOK W DAL Z MIEJSCA	SIŁA MM BRZUCHA	WYNIK	WYNIK ŁĄCZNY PO 7 KONKURENCJACH
1.	ADAMCZYK JAN	12.36-5PKT	1.01-1PKT	21-4PKT	10	18
2.	AMBROZIAK IGOR	14.13-0PKT	1.18-1PKT	20-4PKT	5	11
3.	BUCZYŃSKI PAWEŁ	15.17-0PKT	1.00-1PKT	14-1PKT	2	5
4.	CZAPLIICKI JAN	13.22-1PKT	1.38-3PKT	24-5PKT	9	13
5.	ILKOWSKI KAMIL	12.96-2PKT	1.47-4PKT	24-5PKT	11	18
6.	JASTRZĘBSKI WIKTOR	12.41-5PKT	1.62-5PKT	24-5PKT	15	21
7.	KARPIŃSKI KAMIL	12.22-5PKT	1.45-4PKT	20-4PKT	13	26
8.	KOZICZ JAN	12.18-5PKT	1.62-5PKT	24-5PKT	15	22
9.	MAJEWSKI MATEUSZ	12.54-5PKT	1.22-2PKT	23-5PKT	12	21
10.	MICHAŁSKI OSKAR	13.42-0PKT	1.58-5PKT	22-4PKT	9	20
11.	PRUSIK FILIP	11.80-5PKT	1.68-5PKT	23-5PKT	15	22
12.	RYBICKI RADOSŁAW	12.08-5PKT	1.38-3PKT	19-3PKT	11	21
13.	SMOLIŃSKI MATEUSZ	11.94-5PKT	1.49-4PKT	24-5PKT	14	30
14.	ZABIELSKI WOJCIECH	12.88-3PKT	1.25-2PKT	19-3PKT	8	20
15.	WĄSIK MATEUSZ	13.44-0PKT	1.20-2PKT	24-5PKT	7	19

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ W JABŁONNIE PROFIL- PIŁKA NOŻNA – 19.05.2015 R.

PUNKTACJA POSZCZEGÓLNYCH KONKURENCJI – TEST DO KLASY SPORTOWEJ – PIŁKA NOŻNA

Bieg wahadłowy 4x10m (S)	12.50-12.69 – 5pkt	Żonglerka	16-20 – 5pkt	Slalom 2x15m z piłką (MIEJSCE)	1-3 – 5pkt
	12.70-12.80 – 4pkt		13-15 – 4pkt		4-6 – 4pkt
	12.81-12.90 - 3pkt		10-12 – 3pkt		7-9 – 3pkt
	12.91-13.00 – 2pkt		7-9 – 2pkt		10-12 – 2pkt
	13.01-13.20 – 1pkt		0-6 – 1pkt		13-15 – 1pkt

Skok w dal z miejsca(CM)	151-180 - 5pkt	Siła mm brzucha	23-26 – 5pkt	Ławeczka	12-15 – 5pkt
	141-150 – 4pkt		20-22 – 4pkt		10-11 – 4pkt
	131-140 – 3pkt		18-19 – 3pkt		8-9 – 3pkt
	120-130 – 2pkt		16-17 – 2pkt		6-7 – 2pkt
	100-119 – 1pkt		14-15 – 1pkt		4-5 – 1pkt

Strzały	5 – 5pkt	PUNKTACJA:	
	4 – 4pkt		30-35 - CELUJĄCY
	3 – 3pkt		25-29 –BARDZO DOBRY
	2 – 2pkt		20-24 –DOBRY
	1 – 1pkt		19 -15 - PRZECIĘTNY