

Próby motoryczne do naboru do klas sportowych o profilu koszykówka Gimnazjum

DZIEWCZETA - 12 LAT					
Pkt	Zwis na ugiętych rękach (s)	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (s)
100	153	36		9,3	2,51
99	151		6,5		2,52
98	150			9,4	2,53
97	145				2,54
96	140		6,6	9,5	2,55
95	135	35			2,56
94	130		6,7	9,6	2,57
93	125				2,58
92	120		6,8	9,7	2,59
91	115				3,00
90	110	34	6,9	9,8	3,01
89	105		7,0		3,02
88	100			9,9	3,03
87	95		7,1		3,04
86	90	33		10,0	3,05
85	85		7,2	10,1	3,06
84	80		7,3		3,07
83	75	32	7,4	10,2	3,08
82	70				3,09
81	66		7,5	10,3	3,10
80	63	31	7,6	10,4	3,12
79	60				3,13
78	58	30	7,7	10,5	3,14
77	56		7,8	10,6	3,15
76	52	29			3,16
75	49		7,9	10,7	3,17
74	47	28		10,8	3,18
73	45		8,0	10,9	3,19
72	43	27			3,20
71	41		8,1	11,0	3,22
70	39	26		11,1	3,24
69	37		8,2	11,2	3,26
68	35	25	8,3		3,29
67	33			11,3	3,33
66	32	24	8,4	11,4	3,35
65	31		8,5	11,5	3,38
64	29	23	8,6	11,6	3,40
63	27			11,7	3,42
62	25	22	8,7	11,9	3,45
61	24		8,8	12,0	3,48
60	23	21	8,9	12,1	3,52
59	21		9,0	12,2	3,57
58	20	20	9,1	12,3	4,01
57	19			12,4	4,09
56	17	19	9,2	12,5	4,12

55	15		9,3	12,6	4,15
54	12	18	9,4	12,7	4,19
53	11			12,9	4,25
52	10	17	9,5	13,0	4,28
51	9		9,6	13,1	4,33
50	8	16	9,7	13,2	4,37
49	7		9,8	13,3	4,43
48	6	15		13,4	4,49
47	4		9,9	13,5	4,54
46	3	14	10,0	13,7	4,59
45	1		10,1	13,8	5,12
44		13		13,9	5,16
43			10,2	14,0	5,20
42		12	10,3	14,1	5,26
41			10,4	14,2	5,29
40		11	10,5	14,4	5,35
39			10,6	14,5	5,46
38		10	10,7	14,6	5,54
37				14,7	6,03
36		9	11,0	14,8	6,12
35				14,9	6,18
34		8	11,3	15,1	6,27
33				15,2	6,37
32		7	11,6	15,3	6,49
31				15,4	7,05
30		6	11,9	15,5	7,16
29				15,6	7,29
28		5	12,2	15,7	7,39
27				15,8	7,58
26		4	12,3	15,9	8,13
25				16,0	8,29
24		3	12,4	16,1	8,47
23				16,2	9,03
22		2	12,5	16,3	9,17
21				16,4	9,35
20			12,6		9,47
19		1		16,5	10,03
18			12,7		10,29
17				16,6	10,40
16			12,8		10,50
15				16,7	11,00
14			12,9		11,18
13				16,8	11,31
12			13,0		12,07
11				16,9	12,46
10					13,30
9					14,19
8				17,0	15,15
7					16,18
6					17,31
5				17,1	20,35
4					22,34
3					24,57

2					27,54
1					31,40

DZIEWCZĘTA - 13 LAT					
Pkt	Zwis na ugiętych rękach (s)	Skłony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (s)
100	155	38	6,3		2,50
99	150			8,8	2,51
98	145				2,52
97	140			8,9	2,53
96	135		6,4		2,54
95	130	37		9,0	2,55
94	125				2,56
93	120			9,1	2,57
92	115		6,5		2,58
91	110			9,2	2,59
90	105	36			3,00
89	100		6,6	9,3	3,01
88	95				3,02
87	90			9,4	3,03
86	85	35	6,7		3,04
85	80			9,5	3,05
84	75				3,06
83	70	34	6,8	9,6	3,07
82	66			9,7	3,08
81	63		6,9	9,8	3,09
80	60	33		9,9	3,10
79	58		7,0	10,0	3,11
78	56	32		10,1	3,12
77	52		7,1	10,2	3,13
76	49	31		10,3	3,14
75	47		7,2	10,4	3,15
74	45	30	7,3	10,5	3,16
73	43		7,4	10,6	3,17
72	41	29		10,7	3,18
71	39		7,5	10,9	3,19
70	37	28	7,6	11,0	3,21
69	35			11,1	3,24
68	33	27	7,7	11,2	3,27
67	32		7,8	11,3	3,30
66	31	26		11,4	3,33
65	29		7,9	11,5	3,36
64	27	25		11,6	3,38
63	25		8,0	11,7	3,40
62	24	24		11,9	3,43
61	23		8,1	12,0	3,46
60	21	23		12,1	3,50
59	20		8,2	12,2	3,54
58	19	22	8,3	12,3	3,58

57	17			12,4	4,02
56	15	21	8,4	12,5	4,08
55	12		8,5	12,6	4,10
54	11	20	8,6	12,7	4,14
53	10			12,9	4,19
52	9	19	8,7	13,0	4,23
51	8		8,8	13,1	4,29
50	7	18	8,9	13,2	4,33
49	6		9,0	13,3	4,39
48	4	17	9,1	13,4	4,44
47	3			13,5	4,50
46	1	16	9,2	13,7	4,56
45			9,3	13,8	5,02
44		15	9,4	13,9	5,08
43				14,0	5,15
42		14	9,5	14,1	5,22
41			9,6	14,2	5,26
40		13	9,7	14,4	5,30
39			9,8	14,5	5,37
38		12		14,6	5,45
37			9,9	14,7	5,53
36		11	10,0	14,8	6,02
35			10,1	14,9	6,11
34		10		15,1	6,21
33			10,2	15,2	6,31
32		9	10,3	15,3	6,42
31			10,4	15,4	6,54
30		8	10,5	15,5	7,06
29			10,6	15,6	7,19
28		7	10,7	15,7	7,32
27				15,8	7,49
26		6	11,0	15,9	8,03
25				16,0	8,19
24		5	11,3	16,1	8,37
23				16,2	8,56
22		4	11,6	16,3	9,01
21				16,4	9,16
20			11,9		9,39
19		3		16,5	9,45
18			12,2		10,03
17				16,6	10,29
16		2	12,3		10,40
15				16,7	10,57
14			12,4		11,15
13		1		16,8	11,28
12			12,5		11,40
11				16,9	12,02
10			12,6		12,40
9					13,22
8			12,7	17,0	14,09
7					15,02
6			12,8		16,01
5				17,1	17,09

4			12,9		18,28
3					19,59
2			13,0	17,2	21,47
1					23,56

Próby techniczne do naboru do klas sportowych o profilu koszykówka Gimnazjum

DZIEWCZYNY - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)														
Pkt	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 pkt	75 pkt	80 pkt	100 pkt
Wiek														
12 lat	od 15	16 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 46	47 - 48	od 49
13 lat	do 18	19 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 47	48 - 49	50 - 51	od 52