

Tabela norm testu sprawności fizycznej

MĘŻCZYŹNI

Motoryka	Nazwa ćwiczenia	Jednostka miary	Grupa wiekowa do 25 lat			Grupa wiekowa 26 – 30 lat			Grupa wiekowa 30 – 35 lat			Grupa wiekowa powyżej 35 lat		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Wytrzymałość	Marszobieg na 3000 m	min./sek.	14,00	15,00	16,00	14,15	15,15	16,15	14,30	15,30	16,30	14,50	15,50	17,00
Siła	Uginanie ramion w podporze przodem	ilość	45	40	35	41	36	31	37	32	27	33	28	23
	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.		50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25

KOBIETY

Motoryka	Nazwa ćwiczenia	Jednostka miary	Grupa wiekowa do 25 lat			Grupa wiekowa 26 – 30 lat			Grupa wiekowa 31 – 35 lat			Grupa wiekowa powyżej 35 lat		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Wytrzymałość	Marszobieg na 3000 m	min./sek.	15,50	17,00	18,30	16,10	17,20	18,50	16,20	17,30	19,00	17,20	18,20	19,45
Siła	Uginanie ramion w podporze przodem	ilość	24	19	14	21	16	11	18	13	8	15	10	5
	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.		38	31	24	34	27	20	32	25	18	31	24	17