

Kryteria egzaminu sprawności fizycznej dla kandydatów do służby w JW AGAT

Ogólne warunki prowadzenia sprawdzianu:

1. Sprawdzian kwalifikacyjny sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów.
2. Zakres ćwiczeń podczas egzaminu sprawności fizycznej dla stanowisk kategorii II zróżnicowany jest ze względu na płeć oraz grupy wiekowe, oparty na Rozporządzeniu Ministra Obrony Narodowej z dnia 7 marca 2024 r. w sprawie przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych.
3. Za przygotowanie, organizację i przebieg sprawdzianu pod względem merytorycznym odpowiada etatowa obsada Sekcji Wychowania Fizycznego i Sportu Jednostki Wojskowej 3940.
4. Sprawdzianowi podlega każdy kandydat na stanowisko w JW 3940 bez względu na wiek i płeć.
5. Sprawdzian sprawności fizycznej jest prowadzony w ciągu jednego dnia.
6. Obowiązujący strój określają warunki poszczególnych konkurencji.
7. W skład sprawdzianu wchodzi następujące konkurencje:

Kategoria I – służba w zespołach bojowych/szturmowych, wsparcia bojowego:

I. MĘŻCZYŹNI/KOBIETY:

- Marszobiegi na 5000 m w czasie poniżej 23 min;
- Podciąganie siłowe na drążku wysokim – nie mniej niż 12 powtórzeń,
- Skłony tułowia w przód w ciągu 2 min. – nie mniej niż 75 powtórzeń,
- Pływanie na dystansie 100m w czasie poniżej 2 min.

Kategoria II – pozostałe stanowiska wojsk specjalnych:

I. MĘŻCZYŹNI:

- Marszobiegi na 3000 m.;
- Podciąganie się na drążku wysokim,
- Bieg zygzakiem „koperta” / Bieg wahadłowy 10 x 10 m.,
- Skłony tułowia w przód w ciągu 2 min.

II. KOBIETY:

- Marszobiegi na 3000 m.;
- Podciąganie się na drążku wysokim / Uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce;
- Bieg zygzakiem „koperta” / Bieg wahadłowy 10 x 10 m.;
- Skłony tułowia w przód w ciągu 2 min.

8. Szczegółowe warunki przeprowadzenia poszczególnych konkurencji zawierają opisy ćwiczeń.
9. Kolejność prowadzenia poszczególnych konkurencji ustala organizator.
10. Uczestnik podchodzi do kwalifikacji z ważnym zaświadczeniem lekarskim stwierdzającym brak przeciwwskazań do wzmożonego wysiłku fizycznego lub aktualne orzeczenie lekarskie medycyny pracy.
11. Dla celów sprawdzianu kwalifikacyjnego sprawności fizycznej dla stanowisk kategorii II ustala się podział na następujące grupy wiekowe:
 - 1) grupa I – do 20 lat;
 - 2) grupa II – od 21 do 25 lat;
 - 3) grupa III – od 26 do 30 lat;
 - 4) grupa IV – od 31 do 35 lat;
 - 5) grupa V – od 36 do 40 lat;
 - 6) grupa VI – od 41 do 45 lat;
 - 7) grupa VII – od 46 do 50 lat;
 - 8) grupa VIII – od 51 do 55 lat;
 - 9) grupa IX – 56 lat i powyżej.

Przynależność kandydata do danej grupy wiekowej ustala się przez odjęcie od roku kalendarzowego, w którym przeprowadzany jest sprawdzian, roku urodzenia kandydata.

Każdy kandydat zalicza konkurencje zgodnie z normami przewidzianymi dla poszczególnych konkurencji oraz grup wiekowych. Za poszczególne konkurencje uczestnik otrzymuje określoną liczbę punktów.

Kandydat do służby w JWA dodatkowo podlega sprawdzianowi z pływania ciągłego na dystansie 200 metrów w czasie krótszym lub równym 6 minut, wg. normy – zaliczono/nie zaliczono.

Końcową ocenę sprawności fizycznej kandydata ustala się za pomocą uzyskanych liczby punktów z konkurencji, o których mowa powyżej dla poszczególnych kategorii II:

- a) ocena bardzo dobra 90,0 – 100 pkt,
- b) ocena dobra 80-89,9 pkt,

12. Wykaz konkurencji wraz z opisem.

- 12.1. Marszobiegi na 3000 m - obowiązuje strój sportowy. Konkurencja ta odbywa się na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 żołnierzy. Na komendę „start” lub sygnał grupa żołnierzy rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.
- 12.2. Marszobiegi na 5000 m - obowiązuje strój sportowy. Konkurencja ta odbywa się na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej

i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 żołnierzy. Na komendę „start” lub sygnał grupa żołnierzy rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

- 12.3. Pływanie na dystansie 100 metrów – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych, w stroju kąpielowym, bez wykorzystania sprzętu pływackiego (z wyjątkiem okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody (dopuszcza się start z wody). Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę „na miejsca” kontrolowany staje na słupku startowym, na komendę „start” lub sygnał wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym dystans 100 metrów.
- 12.4. Pływanie na dystansie 200 metrów – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych, w stroju kąpielowym, bez wykorzystania sprzętu pływackiego (z wyjątkiem okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody (dopuszcza się start z wody). Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę „na miejsca” kontrolowany staje na słupku startowym, na komendę „start” lub sygnał wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym dystans 200 metrów.
- 12.5. Podciąganie się na drążku wysokim – Obowiązuje strój sportowy. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm, średnica prętnika drążka – od 25 mm do 35 mm. Na komendę „gotów” kontrolowany wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych - pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego (podciąganie techniczne) lub aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego bez wykonywania jakichkolwiek dodatkowych ruchów (podciąganie siłowe) . Następnie kontrolowany wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych ocenający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.
- 12.6. Podciąganie się na drążku wysokim – Obowiązuje strój sportowy. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm, średnica prętnika drążka – od 25 mm do 35 mm. Na komendę „gotów” kontrolowany wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych - pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego bez wykonywania jakichkolwiek dodatkowych ruchów (podciąganie siłowe) . Następnie kontrolowany wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w

stawach łokciowych oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.

- 12.7. Bieg zygzakiem „koperta” – obowiązuje strój sportowy. Konkurencja ta odbywa się w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg. Sposób prowadzenia: na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę pokonuje trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Powtarzana próba jest próbą ostateczną.
- 12.8. Bieg wahadłowy 10 x 10 m – obowiązuje strój sportowy. Na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tą trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Powtarzana próba jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystuje się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
- 12.9. Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut – obowiązuje strój sportowy. Na komendę „Gotów” kontrolowany przyjmuje następującą pozycję: leży na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder i mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „ćwicz!” wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.
- 12.10. Uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – obowiązuje strój sportowy. Na komendę „gotów” kontrolowany wykonuje podpór leżąc przodem (ramiona wyprostowane w stawach łokciowych) na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku- maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „ćwicz!” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych

(sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra, kolana i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

TABELE WYNIKÓW - mężczyźni

TABELA PUNKTOWA NR 1

MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 3000 M

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
12:00		44								12:00
12:05		43,6								12:05
12:10		43,2								12:10
12:15		42,8	44							12:15
12:20		42,4	43,6							12:20
12:25		42	43,2							12:25
12:30	44	41,6	42,8	44						12:30
12:35	43,6	41,2	42,4	43,6						12:35
12:40	43,2	40,8	42	43,2						12:40
12:45	42,8	40,4	41,6	42,8						12:45
12:50	42,4	40	41,2	42,4						12:50
12:55	42	39,6	40,8	42						12:55
13:00	41,6	39,2	40,4	41,6						13:00
13:05	41,2	38,8	40	41,2						13:05
13:10	40,8	38,4	39,6	40,8	44					13:10
13:15	40,4	38	39,2	40,4	43,6					13:15
13:20	40	37,6	38,8	40	43,2					13:20
13:25	39,6	37,2	38,4	39,6	42,8					13:25
13:30	39,2	36,8	38	39,2	42,4					13:30
13:35	38,8	36,4	37,6	38,8	42					13:35
13:40	38,4	36	37,2	38,4	41,6					13:40
13:45	38	35,6	36,8	38	41,2					13:45
13:50	37,6	35,2	36,4	37,6	40,8					13:50
13:55	37,2	34,8	36	37,2	40,4					13:55
14:00	36,8	34,4	35,6	36,8	40					14:00
14:05	36,4	34	35,2	36,4	39,6					14:05
14:10	36	33,6	34,8	36	39,2	44				14:10
14:15	35,6	33,2	34,4	35,6	38,8	43,6				14:15
14:20	35,2	32,8	34	35,2	38,4	43,2				14:20
14:25	34,8	32,4	33,6	34,8	38	42,8				14:25
14:30	34,4	32	33,2	34,4	37,6	42,4				14:30
14:35	34	31,6	32,8	34	37,2	42				14:35
14:40	33,6	31,2	32,4	33,6	36,8	41,6				14:40
14:45	33,2	30,8	32	33,2	36,4	41,2				14:45
14:50	32,8	30,4	31,6	32,8	36	40,8				14:50
14:55	32,4	30	31,2	32,4	35,6	40,4				14:55
15:00	32	29,6	30,8	32	35,2	40				15:00
15:05	31,6	29,2	30,4	31,6	34,8	39,6				15:05
15:10	31,2	28,8	30	31,2	34,4	39,2	44			15:10
15:15	30,8	28,4	29,6	30,8	34	38,8	43,6			15:15
15:20	30,4	28	29,2	30,4	33,6	38,4	43,2			15:20
15:25	30	27,6	28,8	30	33,2	38	42,8			15:25
15:30	29,6	27,2	28,4	29,6	32,8	37,6	42,4			15:30
15:35	29,2	26,8	28	29,2	32,4	37,2	42			15:35
15:40	28,8	26,4	27,6	28,8	32	36,8	41,6			15:40
15:45	28,4	26	27,2	28,4	31,6	36,4	41,2			15:45
15:50	28	25,6	26,8	28	31,2	36	40,8			15:50
15:55	27,6	25,2	26,4	27,6	30,8	35,6	40,4			15:55
16:00	27,2	24,8	26	27,2	30,4	35,2	40			16:00
16:05	26,8	24,4	25,6	26,8	30	34,8	39,6			16:05
16:10	26,4	24	25,2	26,4	29,6	34,4	39,2	44		16:10
16:15	26	23,6	24,8	26	29,2	34	38,8	43,6		16:15
16:20	25,6	23,2	24,4	25,6	28,8	33,6	38,4	43,2		16:20
16:25	25,2	22,8	24	25,2	28,4	33,2	38	42,8		16:25
16:30	24,8	22,4	23,6	24,8	28	32,8	37,6	42,4		16:30
16:35	24,4	22	23,2	24,4	27,6	32,4	37,2	42		16:35
16:40	24	21,6	22,8	24	27,2	32	36,8	41,6		16:40
16:45	23,6	21,2	22,4	23,6	26,8	31,6	36,4	41,2		16:45

16:50	23,2	20,8	22	23,2	26,4	31,2	36	40,8		16:50
16:55	22,8	20,4	21,6	22,8	26	30,8	35,6	40,4		16:55
17:00	22,4	20	21,2	22,4	25,6	30,4	35,2	40		17:00
17:05	22	19,6	20,8	22	25,2	30	34,8	39,6		17:05
17:10	21,6	19,2	20,4	21,6	24,8	29,6	34,4	39,2	44	17:10
17:15	21,2	18,8	20	21,2	24,4	29,2	34	38,8	43,6	17:15
17:20	20,8	18,4	19,6	20,8	24	28,8	33,6	38,4	43,2	17:20
17:25	20,4	18	19,2	20,4	23,6	28,4	33,2	38	42,8	17:25
17:30	20	16,4	18,8	20	23,2	28	32,8	37,6	42,4	17:30
17:35	19,6	16	18,4	19,6	22,8	27,6	32,4	37,2	42	17:35
17:40	19,2	15,6	18	19,2	22,4	27,2	32	36,8	41,6	17:40
17:45	18,8	15,2	16,4	18,8	22	26,8	31,6	36,4	41,2	17:45
17:50	18,4	14,8	16	18,4	21,6	26,4	31,2	36	40,8	17:50
17:55	18	14,4	15,6	18	21,2	26	30,8	35,6	40,4	17:55
18:00	16,4	14	15,2	16,4	20,8	25,6	30,4	35,2	40	18:00
18:05	16	13,6	14,8	16	20,4	25,2	30	34,8	39,6	18:05
18:10	15,6	13,2	14,4	15,6	20	24,8	29,6	34,4	39,2	18:10
18:15	15,2	12,8	14	15,2	19,6	24,4	29,2	34	38,8	18:15
18:20	14,8	12,4	13,6	14,8	19,2	24	28,8	33,6	38,4	18:20
18:25	14,4	12	13,2	14,4	18,8	23,6	28,4	33,2	38	18:25
18:30	14	11,6	12,8	14	18,4	23,2	28	32,8	37,6	18:30
18:35	13,6	11,2	12,4	13,6	18	22,8	27,6	32,4	37,2	18:35
18:40	13,2	10,8	12	13,2	16,4	22,4	27,2	32	36,8	18:40
18:45	12,8	10,4	11,6	12,8	16	22	26,8	31,6	36,4	18:45
18:50	12,4	10	11,2	12,4	15,6	21,6	26,4	31,2	36	18:50
18:55	12	9,6	10,8	12	15,2	21,2	26	30,8	35,6	18:55
19:00	11,6	9,2	10,4	11,6	14,8	20,8	25,6	30,4	35,2	19:00
19:05	11,2	8,8	10	11,2	14,4	20,4	25,2	30	34,8	19:05
19:10	10,8	8,4	9,6	10,8	14	20	24,8	29,6	34,4	19:10
19:15	10,4	8	9,2	10,4	13,6	19,6	24,4	29,2	34	19:15
19:20	10	7,6	8,8	10	13,2	19,2	24	28,8	33,6	19:20
19:25	9,6	7,2	8,4	9,6	12,8	18,8	23,6	28,4	33,2	19:25
19:30	9,2	6,8	8	9,2	12,4	18,4	23,2	28	32,8	19:30
19:35	8,8	6,4	7,6	8,8	12	18	22,8	27,6	32,4	19:35
19:40	8,4	6	7,2	8,4	11,6	16,4	22,4	27,2	32	19:40
19:45	8	5,6	6,8	8	11,2	16	22	26,8	31,6	19:45
19:50	7,6	5,2	6,4	7,6	10,8	15,6	21,6	26,4	31,2	19:50
19:55	7,2	4,8	6	7,2	10,4	15,2	21,2	26	30,8	19:55
20:00	6,8	4,4	5,6	6,8	10	14,8	20,8	25,6	30,4	20:00
20:05	6,4	4	5,2	6,4	9,6	14,4	20,4	25,2	30	20:05
20:10	6	3,6	4,8	6	9,2	14	20	24,8	29,6	20:10
20:15	5,6	3,2	4,4	5,6	8,8	13,6	19,6	24,4	29,2	20:15
20:20	5,2	2,8	4	5,2	8,4	13,2	19,2	24	28,8	20:20
20:25	4,8	2,4	3,6	4,8	8	12,8	18,8	23,6	28,4	20:25
20:30	4,4	2	3,2	4,4	7,6	12,4	18,4	23,2	28	20:30
20:35	4	1,6	2,8	4	7,2	12	18	22,8	27,6	20:35
20:40	3,6	1,2	2,4	3,6	6,8	11,6	16,4	22,4	27,2	20:40
20:45	3,2	0,8	2	3,2	6,4	11,2	16	22	26,8	20:45
20:50	2,8	0,4	1,6	2,8	6	10,8	15,6	21,6	26,4	20:50
20:55	2,4	0,1	1,2	2,4	5,6	10,4	15,2	21,2	26	20:55
21:00	2		0,8	2	5,2	10	14,8	20,8	25,6	21:00
21:05	1,6		0,4	1,6	4,8	9,6	14,4	20,4	25,2	21:05
21:10	1,2		0,1	1,2	4,4	9,2	14	20	24,8	21:10
21:15	0,8			0,8	4	8,8	13,6	19,6	24,4	21:15
21:20	0,4			0,4	3,6	8,4	13,2	19,2	24	21:20
21:25	0,1			0,1	3,2	8	12,8	18,8	23,6	21:25
21:30					2,8	7,6	12,4	18,4	23,2	21:30
21:35					2,4	7,2	12	18	22,8	21:35
21:40					2	6,8	11,6	16,4	22,4	21:40
21:45					1,6	6,4	11,2	16	22	21:45
21:50					1,2	6	10,8	15,6	21,6	21:50
21:55					0,8	5,6	10,4	15,2	21,2	21:55
22:00					0,4	5,2	10	14,8	20,8	22:00
22:05					0,1	4,8	9,6	14,4	20,4	22:05
22:10						4,4	9,2	14	20	22:10
22:15						4	8,8	13,6	19,6	22:15

22:20						3,6	8,4	13,2	19,2	22:20
22:25						3,2	8	12,8	18,8	22:25
22:30						2,8	7,6	12,4	18,4	22:30
22:35						2,4	7,2	12	18	22:35
22:40						2	6,8	11,6	16,4	22:40
22:45						1,6	6,4	11,2	16	22:45
22:50						1,2	6	10,8	15,6	22:50
22:55						0,8	5,6	10,4	15,2	22:55
23:00						0,4	5,2	10	14,8	23:00
23:05						0,1	4,8	9,6	14,4	23:05
23:10							4,4	9,2	14	23:10
23:15							4	8,8	13,6	23:15
23:20							3,6	8,4	13,2	23:20
23:25							3,2	8	12,8	23:25
23:30							2,8	7,6	12,4	23:30
23:35							2,4	7,2	12	23:35
23:40							2	6,8	11,6	23:40
23:45							1,6	6,4	11,2	23:45
23:50							1,2	6	10,8	23:50
23:55							0,8	5,6	10,4	23:55
24:00							0,4	5,2	10	24:00
24:05							0,1	4,8	9,6	24:05
24:10								4,4	9,2	24:10
24:15								4	8,8	24:15
24:20								3,6	8,4	24:20
24:25								3,2	8	24:25
24:30								2,8	7,6	24:30
24:35								2,4	7,2	24:35
24:40								2	6,8	24:40
24:45								1,6	6,4	24:45
24:50								1,2	6	24:50
24:55								0,8	5,6	24:55
25:00								0,4	5,2	25:00
25:05								0,1	4,8	25:05
25:10									4,4	25:10
25:15									4	25:15
25:20									3,6	25:20
25:25									3,2	25:25
25:30									2,8	25:30
25:35									2,4	25:35
25:40									2	25:40
25:45									1,6	25:45
25:50									1,2	25:50
25:55									0,8	25:55
26:00									0,4	26:00

TABELA PUNKTOWA NR 2

PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
18		21								18
17		20,2								17
16		19,4	21							16
15	21	18,6	20,2							15
14	20,2	17,8	19,4	21						14
13	19,4	17	18,6	20,2						13
12	18,6	16,2	17,8	19,4	21					12
11	17,8	15,4	17	18,6	20,2					11
10	17	14,6	16,2	17,8	19,4	21				10
9	16,2	13,8	15,4	17	18,6	20,2				9
8	15,4	13	14,6	16,2	17,8	19,4	21			8
7	14,6	12,2	13,8	15,4	17	18,6	20,2	21		7
6	13,8	11,4	13	14,6	16,2	17,8	19,4	20,2	21	6
5	13	10,6	12,2	13,8	15,4	17	18,6	19,4	20,2	5

4	12,2	9,8	11,4	13	14,6	16,2	17,8	18,6	19,4	4
3	11,4	9	10,6	12,2	13,8	15,4	17	17,8	18,6	3
2	10,6	8,2	9,8	11,4	13	14,6	16,2	17	17,8	2
1	9,8	7,4	9	10,6	12,2	13,8	15,4	16,2	17	1

TABELA PUNKTOWA NR 3

UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
74		21								74
73		20,7								73
72		20,4								72
71		20,1								71
70		19,8	21							70
69		19,5	20,7							69
68		19,2	20,4							68
67		18,9	20,1							67
66		18,6	19,8							66
65	21	18,3	19,5	21						65
64	20,7	18	19,2	20,7						64
63	20,4	17,7	18,9	20,4						63
62	20,1	17,4	18,6	20,1						62
61	19,8	17,1	18,3	19,8						61
60	19,5	16,8	18	19,5	21					60
59	19,2	16,5	17,7	19,2	20,7					59
58	18,9	16,2	17,4	18,9	20,4					58
57	18,6	15,9	17,1	18,6	20,1					57
56	18,3	15,6	16,8	18,3	19,8					56
55	18	15,3	16,5	18	19,5					55
54	17,7	15	16,2	17,7	19,2	21				54
53	17,4	14,7	15,9	17,4	18,9	20,7				53
52	17,1	14,4	15,6	17,1	18,6	20,4				52
51	16,8	14,1	15,3	16,8	18,3	20,1				51
50	16,5	13,8	15	16,5	18	19,8				50
49	16,2	13,5	14,7	16,2	17,7	19,5				49
48	15,9	13,2	14,4	15,9	17,4	19,2	21			48
47	15,6	12,9	14,1	15,6	17,1	18,9	20,7			47
46	15,3	12,6	13,8	15,3	16,8	18,6	20,4			46
45	15	12,3	13,5	15	16,5	18,3	20,1			45
44	14,7	12	13,2	14,7	16,2	18	19,8			44
43	14,4	11,7	12,9	14,4	15,9	17,7	19,5			43
42	14,1	11,4	12,6	14,1	15,6	17,4	19,2	21		42
41	13,8	11,1	12,3	13,8	15,3	17,1	18,9	20,7		41
40	13,5	10,8	12	13,5	15	16,8	18,6	20,4		40
39	13,2	10,5	11,7	13,2	14,7	16,5	18,3	20,1		39
38	12,9	10,2	11,4	12,9	14,4	16,2	18	19,8		38
37	12,6	9,9	11,1	12,6	14,1	15,9	17,7	19,5		37
36	12,3	9,6	10,8	12,3	13,8	15,6	17,4	19,2	21	36
35	12	9,3	10,5	12	13,5	15,3	17,1	18,9	20,7	35
34	11,7	9	10,2	11,7	13,2	15	16,8	18,6	20,4	34
33	11,4	8,7	9,9	11,4	12,9	14,7	16,5	18,3	20,1	33
32	11,1	8,4	9,6	11,1	12,6	14,4	16,2	18	19,8	32
31	10,8	8,1	9,3	10,8	12,3	14,1	15,9	17,7	19,5	31
30	10,5	7,8	9	10,5	12	13,8	15,6	17,4	19,2	30
29	10,2	7,5	8,7	10,2	11,7	13,5	15,3	17,1	18,9	29
28	9,9	7,2	8,4	9,9	11,4	13,2	15	16,8	18,6	28
27	9,6	6,9	8,1	9,6	11,1	12,9	14,7	16,5	18,3	27

26	9,3	6,6	7,8	9,3	10,8	12,6	14,4	16,2	18	26
25	9	6,3	7,5	9	10,5	12,3	14,1	15,9	17,7	25
24	8,7	6	7,2	8,7	10,2	12	13,8	15,6	17,4	24
23	8,4	5,7	6,9	8,4	9,9	11,7	13,5	15,3	17,1	23
22	8,1	5,4	6,6	8,1	9,6	11,4	13,2	15	16,8	22
21	7,8	5,1	6,3	7,8	9,3	11,1	12,9	14,7	16,5	21
20	7,5	4,8	6	7,5	9	10,8	12,6	14,4	16,2	20
19	7,2	4,5	5,7	7,2	8,7	10,5	12,3	14,1	15,9	19
18	6,9	4,2	5,4	6,9	8,4	10,2	12	13,8	15,6	18
17	6,6	3,9	5,1	6,6	8,1	9,9	11,7	13,5	15,3	17
16	6,3	3,9	4,8	6,3	7,8	9,6	11,4	13,2	15	16
15	6	3,3	4,5	6	7,5	9,3	11,1	12,9	14,7	15
14	5,7	3	4,2	5,7	7,2	9	10,8	12,6	14,4	14
13	5,4	2,7	3,9	5,4	6,9	8,7	10,5	12,3	14,1	13
12	5,1	3,4	3,9	5,1	6,6	8,4	10,2	12	13,8	12
11	4,8	3,1	3,3	4,8	6,3	8,1	9,9	11,7	13,5	11
10	4,5	2,8	3	4,5	6	7,8	9,6	11,4	13,2	10
9	4,2	2,5	2,7	4,2	5,7	7,5	9,3	11,1	12,9	9
8	3,9	2,2	3,4	3,9	5,4	7,2	9	10,8	12,6	8
7	3,9	1,9	3,1	3,9	5,1	6,9	8,7	10,5	12,3	7
6	3,3	1,6	2,8	3,3	4,8	6,6	8,4	10,2	12	6
5	3	1,3	2,5	3	4,5	6,3	8,1	9,9	11,7	5
4	2,7	1	2,2	2,7	4,2	6	7,8	9,6	11,4	4
3	3,4	0,7	1,9	3,4	3,9	5,7	7,5	9,3	11,1	3
2	3,1	0,4	1,6	3,1	3,9	5,4	7,2	9	10,8	2
1	2,8	0,1	1,3	2,8	3,3	5,1	6,9	8,7	10,5	1

TABELA PUNKTOWA NR 4

BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 M

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
28,6		19								28,6
28,7		18,6								28,7
28,8		18,2								28,8
28,9		17,8	19							28,9
29,0	19	17,4	18,6							29,0
29,1	18,6	17	18,2							29,1
29,2	18,2	16,6	17,8	19						29,2
29,3	17,8	16,2	17,4	18,6						29,3
29,4	17,4	15,8	17	18,2						29,4
29,5	17	15,4	16,6	17,8	19					29,5
29,6	16,6	15	16,2	17,4	18,6					29,6
29,7	16,2	14,6	15,8	17	18,2					29,7
29,8	15,8	14,2	15,4	16,6	17,8					29,8
29,9	15,4	13,8	15	16,2	17,4					29,9
30,0	15	13,4	14,6	15,8	17					30,0
30,1	14,6	13	14,2	15,4	16,6	19				30,1
30,2	14,2	12,6	13,8	15	16,2	18,6				30,2
30,3	13,8	12,2	13,4	14,6	15,8	18,2				30,3
30,4	13,4	11,8	13	14,2	15,4	17,8	19			30,4
30,5	13	11,4	12,6	13,8	15	17,4	18,6			30,5
30,6	12,6	11	12,2	13,4	14,6	17	18,2			30,6
30,7	12,2	10,6	11,8	13	14,2	16,6	17,8	19		30,7
30,8	11,8	10,2	11,4	12,6	13,8	16,2	17,4	18,6		30,8
30,9	11,4	9,8	11	12,2	13,4	15,8	17	18,2		30,9
31,0	11	9,4	10,6	11,8	13	15,4	16,6	17,8		31,0
31,1	10,6	9	10,2	11,4	12,6	15	16,2	17,4		31,1
31,2	10,2	8,6	9,8	11	12,2	14,6	15,8	17		31,2
31,3	9,8	8,2	9,4	10,6	11,8	14,2	15,4	16,6		31,3
31,4	9,4	7,8	9	10,2	11,4	13,8	15	16,2		31,4
31,5	9	7,4	8,6	9,8	11	13,4	14,6	15,8		31,5
31,6	8,6	7	8,2	9,4	10,6	13	14,2	15,4		31,6
31,7	8,2	6,6	7,8	9	10,2	12,6	13,8	15	19	31,7

31,8	7,8	6,2	7,4	8,6	9,8	12,2	13,4	14,6	18,6	31,8
31,9	7,4	5,8	7	8,2	9,4	11,8	13	14,2	18,2	31,9
32,0	7	5,4	6,6	7,8	9	11,4	12,6	13,8	17,8	32,0
32,1	6,6	5	6,2	7,4	8,6	11	12,2	13,4	17,4	32,1
32,2	6,2	4,6	5,8	7	8,2	10,6	11,8	13	17	32,2
32,3	5,8	4,2	5,4	6,6	7,8	10,2	11,4	12,6	16,6	32,3
32,4	5,4	3,8	5	6,2	7,4	9,8	11	12,2	16,2	32,4
32,5	5	3,4	4,6	5,8	7	9,4	10,6	11,8	15,8	32,5
32,6	4,6	3	4,2	5,4	6,6	9	10,2	11,4	15,4	32,6
32,7	4,2	2,6	3,8	5	6,2	8,6	9,8	11	15	32,7
32,8	3,8	2,2	3,4	4,6	5,8	8,2	9,4	10,6	14,6	32,8
32,9	3,4	1,8	3	4,2	5,4	7,8	9	10,2	14,2	32,9
33,0	3	1,4	2,6	3,8	5	7,4	8,6	9,8	13,8	33,0
33,1	2,6	1	2,2	3,4	4,6	7	8,2	9,4	13,4	33,1
33,2	2,2	0,6	1,8	3	4,2	6,6	7,8	9	13	33,2
33,3	1,8	0,2	1,4	2,6	3,8	6,2	7,4	8,6	12,6	33,3
33,4	1,4		1	2,2	3,4	5,8	7	8,2	12,2	33,4
33,5	1		0,6	1,8	3	5,4	6,6	7,8	11,8	33,5
33,6	0,6		0,2	1,4	2,6	5	6,2	7,4	11,4	33,6
33,7	0,2			1	2,2	4,6	5,8	7	11	33,7
33,8				0,6	1,8	4,2	5,4	6,6	10,6	33,8
33,9				0,2	1,4	3,8	5	6,2	10,2	33,9
34,0					1	3,4	4,6	5,8	9,8	34,0
34,1					0,6	3	4,2	5,4	9,4	34,1
34,2					0,2	2,6	3,8	5	9	34,2
34,3						2,2	3,4	4,6	8,6	34,3
34,4						1,8	3	4,2	8,2	34,4
34,5						1,4	2,6	3,8	7,8	34,5
34,6						1	2,2	3,4	7,4	34,6
34,7						0,6	1,8	3	7	34,7
34,8						0,2	1,4	2,6	6,6	34,8
34,9							1	2,2	6,2	34,9
35,0							0,6	1,8	5,8	35,0
35,1							0,2	1,4	5,4	35,1
35,2								1	5	35,2
35,3								0,6	4,6	35,3
35,4								0,2	4,2	35,4
35,5									3,8	35,5
35,6									3,4	35,6
35,7									3	35,7
35,8									2,6	35,8
35,9									2,2	35,9
36,0									1,8	36,0
36,1									1,4	36,1
36,2									1	36,2
36,3									0,6	36,3
36,4									0,2	36,4

TABELA PUNKTOWA NR 5

BIEG ZYGZAKIEM PO ZNAKU KOPERTY

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
22,6		19								22,6
22,7		18,7								22,7
22,8		18,4								22,8
22,9	19	18,1								22,9
23	18,7	17,8	19							23
23,1	18,4	17,5	18,7							23,1
23,2	18,1	17,2	18,4							23,2
23,3	17,8	16,9	18,1							23,3
23,4	17,5	16,6	17,8	19						23,4
23,5	17,2	16,3	17,5	18,7						23,5
23,6	16,9	16	17,2	18,4						23,6
23,7	16,6	15,7	16,9	18,1						23,7

23,8	16,3	15,4	16,6	17,8	19					23,8
23,9	16	15,1	16,3	17,5	18,7					23,9
24	15,7	14,8	16	17,2	18,4					24
24,1	15,4	14,5	15,7	16,9	18,1					24,1
24,2	15,1	14,2	15,4	16,6	17,8	19				24,2
24,3	14,8	13,9	15,1	16,3	17,5	18,7				24,3
24,4	14,5	13,6	14,8	16	17,2	18,4				24,4
24,5	14,2	13,3	14,5	15,7	16,9	18,1				24,5
24,6	13,9	13	14,2	15,4	16,6	17,8	19			24,6
24,7	13,6	12,7	13,9	15,1	16,3	17,5	18,7			24,7
24,8	13,3	12,4	13,6	14,8	16	17,2	18,4			24,8
24,9	13	12,1	13,3	14,5	15,7	16,9	18,1			24,9
25	12,7	11,8	13	14,2	15,4	16,6	17,8			25
25,1	12,4	11,5	12,7	13,9	15,1	16,3	17,5			25,1
25,2	12,1	11,2	12,4	13,6	14,8	16	17,2			25,2
25,3	11,8	10,9	12,1	13,3	14,5	15,7	16,9			25,3
25,4	11,5	10,6	11,8	13	14,2	15,4	16,6			25,4
25,5	11,2	10,3	11,5	12,7	13,9	15,1	16,3			25,5
25,6	10,9	10	11,2	12,4	13,6	14,8	16			25,6
25,7	10,6	9,7	10,9	12,1	13,3	14,5	15,7			25,7
25,8	10,3	9,4	10,6	11,8	13	14,2	15,4			25,8
25,9	10	9,1	10,3	11,5	12,7	13,9	15,1			25,9
26	9,7	8,8	10	11,2	12,4	13,6	14,8			26
26,1	9,4	8,5	9,7	10,9	12,1	13,3	14,5			26,1
26,2	9,1	8,2	9,4	10,6	11,8	13	14,2			26,2
26,3	8,8	7,9	9,1	10,3	11,5	12,7	13,9			26,3
26,4	8,5	7,6	8,8	10	11,2	12,4	13,6	19		26,4
26,5	8,2	7,3	8,5	9,7	10,9	12,1	13,3	18,7		26,5
26,6	7,9	7	8,2	9,4	10,6	11,8	13	18,4		26,6
26,7	7,6	6,7	7,9	9,1	10,3	11,5	12,7	18,1		26,7
26,8	7,3	6,4	7,6	8,8	10	11,2	12,4	17,8		26,8
26,9	7	6,1	7,3	8,5	9,7	10,9	12,1	17,5		26,9
27	6,7	5,8	7	8,2	9,4	10,6	11,8	17,2		27
27,1	6,4	5,5	6,7	7,9	9,1	10,3	11,5	16,9		27,1
27,2	6,1	5,2	6,4	7,6	8,8	10	11,2	16,6		27,2
27,3	5,8	4,9	6,1	7,3	8,5	9,7	10,9	16,3		27,3
27,4	5,5	4,6	5,8	7	8,2	9,4	10,6	16		27,4
27,5	5,2	4,3	5,5	6,7	7,9	9,1	10,3	15,7		27,5
27,6	4,9	4	5,2	6,4	7,6	8,8	10	15,4		27,6
27,7	4,6	3,7	4,9	6,1	7,3	8,5	9,7	15,1		27,7
27,8	4,3	3,4	4,6	5,8	7	8,2	9,4	14,8		27,8
27,9	4	3,1	4,3	5,5	6,7	7,9	9,1	14,5		27,9
28	3,7	2,8	4	5,2	6,4	7,6	8,8	14,2		28
28,1	3,4	2,5	3,7	4,9	6,1	7,3	8,5	13,9		28,1
28,2	3,1	2,2	3,4	4,6	5,8	7	8,2	13,6	19	28,2
28,3	2,8	1,9	3,1	4,3	5,5	6,7	7,9	13,3	18,7	28,3
28,4	2,5	1,6	2,8	4	5,2	6,4	7,6	13	18,4	28,4
28,5	2,2	1,3	2,5	3,7	4,9	6,1	7,3	12,7	18,1	28,5
28,6	1,9	1	2,2	3,4	4,6	5,8	7	12,4	17,8	28,6
28,7	1,6	0,7	1,9	3,1	4,3	5,5	6,7	12,1	17,5	28,7
28,8	1,3	0,4	1,6	2,8	4	5,2	6,4	11,8	17,2	28,8
28,9	1	0,1	1,3	2,5	3,7	4,9	6,1	11,5	16,9	28,9
29	0,7		1	2,2	3,4	4,6	5,8	11,2	16,6	29
29,1	0,4		0,7	1,9	3,1	4,3	5,5	10,9	16,3	29,1
29,2	0,1		0,4	1,6	2,8	4	5,2	10,6	16	29,2
29,3			0,1	1,3	2,5	3,7	4,9	10,3	15,7	29,3
29,4				1	2,2	3,4	4,6	10	15,4	29,4
29,5				0,7	1,9	3,1	4,3	9,7	15,1	29,5
29,6				0,4	1,6	2,8	4	9,4	14,8	29,6
29,7				0,1	1,3	2,5	3,7	9,1	14,5	29,7
29,8					1	2,2	3,4	8,8	14,2	29,8
29,9					0,7	1,9	3,1	8,5	13,9	29,9
30					0,4	1,6	2,8	8,2	13,6	30
30,1					0,1	1,3	2,5	7,9	13,3	30,1
30,2						1	2,2	7,6	13	30,2

30,3						0,7	1,9	7,3	12,7	30,3
30,4						0,4	1,6	7	12,4	30,4
30,5						0,1	1,3	6,7	12,1	30,5
30,6							1	6,4	11,8	30,6
30,7							0,7	6,1	11,5	30,7
30,8							0,4	5,8	11,2	30,8
30,9							0,1	5,5	10,9	30,9
31								5,2	10,6	31
31,1								4,9	10,3	31,1
31,2								4,6	10	31,2
31,3								4,3	9,7	31,3
31,4								4	9,4	31,4
31,5								3,7	9,1	31,5
31,6								3,4	8,8	31,6
31,7								3,1	8,5	31,7
31,8								2,8	8,2	31,8
31,9								2,5	7,9	31,9
32								2,2	7,6	32
32,1								1,9	7,3	32,1
32,2								1,6	7	32,2
32,3								1,3	6,7	32,3
32,4								1	6,4	32,4
32,5								0,7	6,1	32,5
32,6								0,4	5,8	32,6
32,7								0,1	5,5	32,7
32,8									5,2	32,8
32,9									4,9	32,9
33									4,6	33
33,1									4,3	33,1
33,2									4	33,2
33,3									3,7	33,3
33,4									3,4	33,4
33,5									3,1	33,5
33,6									2,8	33,6
33,7									2,5	33,7
33,8									2,2	33,8
33,9									1,9	33,9
34									1,6	34
34,1									1,3	34,1
34,2									1	34,2
34,3									0,7	34,3
34,4									0,4	34,4
34,5									0,1	34,5

TABELA PUNKTOWA NR 6

SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MINUT

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
80		16								80
79		15,8								79
78		15,6								78
77		15,4								77
76		15,2								76
75		15	16							75
74		14,8	15,8							74
73		14,6	15,6							73
72		14,4	15,4							72
71		14,2	15,2							71
70	16	14	15	16						70
69	15,8	13,8	14,8	15,8						69
68	15,6	13,6	14,6	15,6						68
67	15,4	13,4	14,4	15,4						67
66	15,2	13,2	14,2	15,2						66

65	15	13	14	15	16					65
64	14,8	12,8	13,8	14,8	15,8					64
63	14,6	12,6	13,6	14,6	15,6					63
62	14,4	12,4	13,4	14,4	15,4					62
61	14,2	12,2	13,2	14,2	15,2					61
60	14	12	13	14	15	16				60
59	13,8	11,8	12,8	13,8	14,8	15,8				59
58	13,6	11,6	12,6	13,6	14,6	15,6				58
57	13,4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,4				57
56	13,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2				56
55	13	11	12	13	14	15	16			55
54	12,8	10,8	11,8	12,8	13,8	14,8	15,8			54
53	12,6	10,6	11,6	12,6	13,6	14,6	15,6			53
52	12,4	10,4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,4			52
51	12,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2			51
50	12	10	11	12	13	14	15			50
49	11,8	9,8	10,8	11,8	12,8	13,8	14,8	16		49
48	11,6	9,6	10,6	11,6	12,6	13,6	14,6	15,8		48
47	11,4	9,4	10,4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,6		47
46	11,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,4		46
45	11	9	10	11	12	13	14	15,2	16	45
44	10,8	8,8	9,8	10,8	11,8	12,8	13,8	15	15,8	44
43	10,6	8,6	9,6	10,6	11,6	12,6	13,6	14,8	15,6	43
42	10,4	8,4	9,4	10,4	11,4	12,4	13,4	14,6	15,4	42
41	10,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,4	15,2	41
40	10	8	9	10	11	12	13	14,2	15	40
39	9,8	7,8	8,8	9,8	10,8	11,8	12,8	14	14,8	39
38	9,6	7,6	8,6	9,6	10,6	11,6	12,6	13,8	14,6	38
37	9,4	7,4	8,4	9,4	10,4	11,4	12,4	13,6	14,4	37
36	9,2	7,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,4	14,2	36
35	9	7	8	9	10	11	12	13,2	14	35
34	8,8	6,8	7,8	8,8	9,8	10,8	11,8	13	13,8	34
33	8,6	6,6	7,6	8,6	9,6	10,6	11,6	12,8	13,6	33
32	8,4	6,4	7,4	8,4	9,4	10,4	11,4	12,6	13,4	32
31	8,2	6,2	7,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,4	13,2	31
30	8	6	7	8	9	10	11	12,2	13	30
29	7,8	5,8	6,8	7,8	8,8	9,8	10,8	12	12,8	29
28	7,6	5,6	6,6	7,6	8,6	9,6	10,6	11,8	12,6	28
27	7,4	5,4	6,4	7,4	8,4	9,4	10,4	11,6	12,4	27
26	7,2	5,2	6,2	7,2	8,2	9,2	10,2	11,4	12,2	26
25	7	5	6	7	8	9	10	11,2	12	25
24	6,8	4,8	5,8	6,8	7,8	8,8	9,8	11	11,8	24
23	6,6	4,6	5,6	6,6	7,6	8,6	9,6	10,8	11,6	23
22	6,4	4,4	5,4	6,4	7,4	8,4	9,4	10,6	11,4	22
21	6,2	4,2	5,2	6,2	7,2	8,2	9,2	10,4	11,2	21
20	6	4	5	6	7	8	9	10,2	11	20
19	5,8	3,8	4,8	5,8	6,8	7,8	8,8	10	10,8	19
18	5,6	3,6	4,6	5,6	6,6	7,6	8,6	9,8	10,6	18
17	5,4	3,4	4,4	5,4	6,4	7,4	8,4	9,6	10,4	17
16	5,2	3,2	4,2	5,2	6,2	7,2	8,2	9,4	10,2	16
15	5	3	4	5	6	7	8	9,2	10	15
14	4,8	2,8	3,8	4,8	5,8	6,8	7,8	9	9,8	14
13	4,6	2,6	3,6	4,6	5,6	6,6	7,6	8,8	9,6	13
12	4,4	2,4	3,4	4,4	5,4	6,4	7,4	8,6	9,4	12
11	4,2	2,2	3,2	4,2	5,2	6,2	7,2	8,4	9,2	11
10	4	2	3	4	5	6	7	8,2	9	10
9	3,8	1,8	2,8	3,8	4,8	5,8	6,8	8	8,8	9
8	3,6	1,6	2,6	3,6	4,6	5,6	6,6	7,8	8,6	8
7	3,4	1,4	2,4	3,4	4,4	5,4	6,4	7,6	8,4	7
6	3,2	1,2	2,2	3,2	4,2	5,2	6,2	7,4	8,2	6
5	3	1	2	3	4	5	6	7,2	8	5
4	2,8	0,8	1,8	2,8	3,8	4,8	5,8	7	7,8	4
3	2,6	0,6	1,6	2,6	3,6	4,6	5,6	6,8	7,6	3
2	2,4	0,4	1,4	2,4	3,4	4,4	5,4	6,6	7,4	2
1	2,2	0,2	1,2	2,2	3,2	4,2	5,2	6,4	7,2	1

TABELA WYNIKÓW- kobiety

TABELA PUNKTOWA NR 1

MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 3000 M

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
14:00		44								14:00
14:05		43,6								14:05
14:10		43,2								14:10
14:15		42,8	44							14:15
14:20		42,4	43,6							14:20
14:25		42	43,2							14:25
14:30	44	41,6	42,8	44						14:30
14:35	43,6	41,2	42,4	43,6						14:35
14:40	43,2	40,8	42	43,2						14:40
14:45	42,8	40,4	41,6	42,8						14:45
14:50	42,4	40	41,2	42,4						14:50
14:55	42	39,6	40,8	42						14:55
15:00	41,6	39,2	40,4	41,6						15:00
15:05	41,2	38,8	40	41,2						15:05
15:10	40,8	38,4	39,6	40,8	44					15:10
15:15	40,4	38	39,2	40,4	43,6					15:15
15:20	40	37,6	38,8	40	43,2					15:20
15:25	39,6	37,2	38,4	39,6	42,8					15:25
15:30	39,2	36,8	38	39,2	42,4					15:30
15:35	38,8	36,4	37,6	38,8	42					15:35
15:40	38,4	36	37,2	38,4	41,6					15:40
15:45	38	35,6	36,8	38	41,2					15:45
15:50	37,6	35,2	36,4	37,6	40,8					15:50
15:55	37,2	34,8	36	37,2	40,4					15:55
16:00	36,8	34,4	35,6	36,8	40					16:00
16:05	36,4	34	35,2	36,4	39,6					16:05
16:10	36	33,6	34,8	36	39,2					16:10
16:15	35,6	33,2	34,4	35,6	38,8					16:15
16:20	35,2	32,8	34	35,2	38,4	44				16:20
16:25	34,8	32,4	33,6	34,8	38	43,6				16:25
16:30	34,4	32	33,2	34,4	37,6	43,2				16:30
16:35	34	31,6	32,8	34	37,2	42,8				16:35
16:40	33,6	31,2	32,4	33,6	36,8	42,4				16:40
16:45	33,2	30,8	32	33,2	36,4	42				16:45
16:50	32,8	30,4	31,6	32,8	36	41,6				16:50
16:55	32,4	30	31,2	32,4	35,6	41,2				16:55
17:00	32	29,6	30,8	32	35,2	40,8				17:00
17:05	31,6	29,2	30,4	31,6	34,8	40,4				17:05
17:10	31,2	28,8	30	31,2	34,4	40				17:10
17:15	30,8	28,4	29,6	30,8	34	39,6				17:15
17:20	30,4	28	29,2	30,4	33,6	39,2	44			17:20
17:25	30	27,6	28,8	30	33,2	38,8	43,6			17:25
17:30	29,6	27,2	28,4	29,6	32,8	38,4	43,2			17:30
17:35	29,2	26,8	28	29,2	32,4	38	42,8			17:35
17:40	28,8	26,4	27,6	28,8	32	37,6	42,4			17:40
17:45	28,4	26	27,2	28,4	31,6	37,2	42			17:45
17:50	28	25,6	26,8	28	31,2	36,8	41,6			17:50
17:55	27,6	25,2	26,4	27,6	30,8	36,4	41,2			17:55
18:00	27,2	24,8	26	27,2	30,4	36	40,8			18:00
18:05	26,8	24,4	25,6	26,8	30	35,6	40,4			18:05
18:10	26,4	24	25,2	26,4	29,6	35,2	40			18:10
18:15	26	23,6	24,8	26	29,2	34,8	39,6			18:15
18:20	25,6	23,2	24,4	25,6	28,8	34,4	39,2			18:20

18:25	25,2	22,8	24	25,2	28,4	34	38,8			18:25
18:30	24,8	22,4	23,6	24,8	28	33,6	38,4	44		18:30
18:35	24,4	22	23,2	24,4	27,6	33,2	38	43,6		18:35
18:40	24	21,6	22,8	24	27,2	32,8	37,6	43,2		18:40
18:45	23,6	21,2	22,4	23,6	26,8	32,4	37,2	42,8		18:45
18:50	23,2	20,8	22	23,2	26,4	32	36,8	42,4		18:50
18:55	22,8	20,4	21,6	22,8	26	31,6	36,4	42		18:55
19:00	22,4	20	21,2	22,4	25,6	31,2	36	41,6	44	19:00
19:05	22	19,6	20,8	22	25,2	30,8	35,6	41,2	43,6	19:05
19:10	21,6	19,2	20,4	21,6	24,8	30,4	35,2	40,8	43,2	19:10
19:15	21,2	18,8	20	21,2	24,4	30	34,8	40,4	42,8	19:15
19:20	20,8	18,4	19,6	20,8	24	29,6	34,4	40	42,4	19:20
19:25	20,4	18	19,2	20,4	23,6	29,2	34	39,6	42	19:25
19:30	20	16,4	18,8	20	23,2	28,8	33,6	39,2	41,6	19:30
19:35	19,6	16	18,4	19,6	22,8	28,4	33,2	38,8	41,2	19:35
19:40	19,2	15,6	18	19,2	22,4	28	32,8	38,4	40,8	19:40
19:45	18,8	15,2	16,4	18,8	22	27,6	32,4	38	40,4	19:45
19:50	18,4	14,8	16	18,4	21,6	27,2	32	37,6	40	19:50
19:55	18	14,4	15,6	18	21,2	26,8	31,6	37,2	39,6	19:55
20:00	16,4	14	15,2	16,4	20,8	26,4	31,2	36,8	39,2	20:00
20:05	16	13,6	14,8	16	20,4	26	30,8	36,4	38,8	20:05
20:10	15,6	13,2	14,4	15,6	20	25,6	30,4	36	38,4	20:10
20:15	15,2	12,8	14	15,2	19,6	25,2	30	35,6	38	20:15
20:20	14,8	12,4	13,6	14,8	19,2	24,8	29,6	35,2	37,6	20:20
20:25	14,4	12	13,2	14,4	18,8	24,4	29,2	34,8	37,2	20:25
20:30	14	11,6	12,8	14	18,4	24	28,8	34,4	36,8	20:30
20:35	13,6	11,2	12,4	13,6	18	23,6	28,4	34	36,4	20:35
20:40	13,2	10,8	12	13,2	16,4	23,2	28	33,6	36	20:40
20:45	12,8	10,4	11,6	12,8	16	22,8	27,6	33,2	35,6	20:45
20:50	12,4	10	11,2	12,4	15,6	22,4	27,2	32,8	35,2	20:50
20:55	12	9,6	10,8	12	15,2	22	26,8	32,4	34,8	20:55
21:00	11,6	9,2	10,4	11,6	14,8	21,6	26,4	32	34,4	21:00
21:05	11,2	8,8	10	11,2	14,4	21,2	26	31,6	34	21:05
21:10	10,8	8,4	9,6	10,8	14	20,8	25,6	31,2	33,6	21:10
21:15	10,4	8	9,2	10,4	13,6	20,4	25,2	30,8	33,2	21:15
21:20	10	7,6	8,8	10	13,2	20	24,8	30,4	32,8	21:20
21:25	9,6	7,2	8,4	9,6	12,8	19,6	24,4	30	32,4	21:25
21:30	9,2	6,8	8	9,2	12,4	19,2	24	29,6	32	21:30
21:35	8,8	6,4	7,6	8,8	12	18,8	23,6	29,2	31,6	21:35
21:40	8,4	6	7,2	8,4	11,6	18,4	23,2	28,8	31,2	21:40
21:45	8	5,6	6,8	8	11,2	18	22,8	28,4	30,8	21:45
21:50	7,6	5,2	6,4	7,6	10,8	16,4	22,4	28	30,4	21:50
21:55	7,2	4,8	6	7,2	10,4	16	22	27,6	30	21:55
22:00	6,8	4,4	5,6	6,8	10	15,6	21,6	27,2	29,6	22:00
22:05	6,4	4	5,2	6,4	9,6	15,2	21,2	26,8	29,2	22:05
22:10	6	3,6	4,8	6	9,2	14,8	20,8	26,4	28,8	22:10
22:15	5,6	3,2	4,4	5,6	8,8	14,4	20,4	26	28,4	22:15
22:20	5,2	2,8	4	5,2	8,4	14	20	25,6	28	22:20
22:25	4,8	2,4	3,6	4,8	8	13,6	19,6	25,2	27,6	22:25
22:30	4,4	2	3,2	4,4	7,6	13,2	19,2	24,8	27,2	22:30
22:35	4	1,6	2,8	4	7,2	12,8	18,8	24,4	26,8	22:35
22:40	3,6	1,2	2,4	3,6	6,8	12,4	18,4	24	26,4	22:40
22:45	3,2	0,8	2	3,2	6,4	12	18	23,6	26	22:45
22:50	2,8	0,4	1,6	2,8	6	11,6	16,4	23,2	25,6	22:50
22:55	2,4	0,1	1,2	2,4	5,6	11,2	16	22,8	25,2	22:55
22:00	2		0,8	2	5,2	10,8	15,6	22,4	24,8	22:00
23:05	1,6		0,4	1,6	4,8	10,4	15,2	22	24,4	23:05
23:10	1,2		0,1	1,2	4,4	10	14,8	21,6	24	23:10
23:15	0,8			0,8	4	9,6	14,4	21,2	23,6	23:15
23:20	0,4			0,4	3,6	9,2	14	20,8	23,2	23:20
23:25	0,1			0,1	3,2	8,8	13,6	20,4	22,8	23:25
23:30					2,8	8,4	13,2	20	22,4	23:30
23:35					2,4	8	12,8	19,6	22	23:35
23:40					2	7,6	12,4	19,2	21,6	23:40
23:45					1,6	7,2	12	18,8	21,2	23:45

23:50					1,2	6,8	11,6	18,4	20,8	23:50
23:55					0,8	6,4	11,2	18	20,4	23:55
24:00					0,4	6	10,8	16,4	20	24:00
24:05					0,1	5,6	10,4	16	19,6	24:05
24:10						5,2	10	15,6	19,2	24:10
24:15						4,8	9,6	15,2	18,8	24:15
24:20						4,4	9,2	14,8	18,4	24:20
24:25						4	8,8	14,4	18	24:25
24:30						3,6	8,4	14	16,4	24:30
24:35						3,2	8	13,6	16	24:35
24:40						2,8	7,6	13,2	15,6	24:40
24:45						2,4	7,2	12,8	15,2	24:45
24:50						2	6,8	12,4	14,8	24:50
24:55						1,6	6,4	12	14,4	24:55
25:00						1,2	6	11,6	14	25:00
25:05						0,8	5,6	11,2	13,6	25:05
25:10						0,4	5,2	10,8	13,2	25:10
25:15						0,1	4,8	10,4	12,8	25:15
25:20							4,4	10	12,4	25:20
25:25							4	9,6	12	25:25
25:30							3,6	9,2	11,6	25:30
25:35							3,2	8,8	11,2	25:35
25:40							2,8	8,4	10,8	25:40
25:45							2,4	8	10,4	25:45
25:50							2	7,6	10	25:50
25:55							1,6	7,2	9,6	25:55
26:00							1,2	6,8	9,2	26:00
26:05							0,8	6,4	8,8	26:05
26:10							0,4	6	8,4	26:10
26:15							0,1	5,6	8	26:15
26:20								5,2	7,6	26:20
26:25								4,8	7,2	26:25
26:30								4,4	6,8	26:30
26:35								4	6,4	26:35
26:40								3,6	6	26:40
26:45								3,2	5,6	26:45
26:50								2,8	5,2	26:50
26:55								2,4	4,8	26:55
27:00								2	4,4	27:00
27:05								1,6	4	27:05
27:10								1,2	3,6	27:10
27:15								0,8	3,2	27:15
27:20								0,4	2,8	27:20
27:25								0,1	2,4	27:25
27:30									2	27:30
27:35									1,6	27:35
27:40									1,2	27:40
27:45									0,8	27:45
27:50									0,4	27:50
27:55									0,1	27:55

TABELA PUNKTOWANR 2
PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
8		21								8
7		20,2	21							7
6		19,4	20,2	21						6
5	21	18,6	19,4	20,2	21					5

4	20,2	17,8	18,6	19,4	20,2	21				4
3	19,4	17	17,8	18,6	19,4	20,2	21	21	21	3
2	18,6	16,2	17	17,8	18,6	19,4	20,2	20,2	20,2	2
1	17,8	15,4	16,2	17	17,8	18,6	19,4	19,4	19,4	1

TABELA PUNKTOWA 3

UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
39		21								39
38		20,7								38
37		20,4								37
36		20,1	21							36
35	21	19,8	20,7							35
34	20,7	19,5	20,4							34
33	20,4	19,2	20,1	21						33
32	20,1	18,9	19,8	20,7						32
31	19,8	18,6	19,5	20,4						31
30	19,5	18,3	19,2	20,1	21					30
29	19,2	18	18,9	19,8	20,7					29
28	18,9	17,7	18,6	19,5	20,4					28
27	18,6	17,4	18,3	19,2	20,1	21				27
26	18,3	17,1	18	18,9	19,8	20,7				26
25	18	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4				25
24	17,7	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21			24
23	17,4	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7			23
22	17,1	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4			22
21	16,8	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21		21
20	16,5	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7		20
19	16,2	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4		19
18	15,9	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21	18
17	15,6	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7	17
16	15,3	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4	16
15	15	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	15
14	14,7	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	14
13	14,4	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	13
12	14,1	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	12
11	13,8	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	11
10	13,5	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	10
9	13,2	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	9
8	12,9	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	8
7	12,6	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	7
6	12,3	11,1	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	6
5	12	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	5
4	11,7	10,5	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	4
3	11,4	10,2	11,1	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	3
2	11,1	9,9	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	2
1	10,8	9,6	10,5	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	1

TABELA PUNKTOWA NR 4

BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 M

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
30,7		19								30,7
30,8		18,6								30,8
30,9		18,2								30,9
31,0		17,8	19							31,0
31,1	19	17,4	18,6							31,1
31,2	18,6	17	18,2							31,2
31,3	18,2	16,6	17,8	19						31,3
31,4	17,8	16,2	17,4	18,6						31,4

31,5	17,4	15,8	17	18,2						31,5
31,6	17	15,4	16,6	17,8	19					31,6
31,7	16,6	15	16,2	17,4	18,6					31,7
31,8	16,2	14,6	15,8	17	18,2					31,8
31,9	15,8	14,2	15,4	16,6	17,8					31,9
32,0	15,4	13,8	15	16,2	17,4					32,0
32,1	15	13,4	14,6	15,8	17					32,1
32,2	14,6	13	14,2	15,4	16,6					32,2
32,3	14,2	12,6	13,8	15	16,2	19				32,3
32,4	13,8	12,2	13,4	14,6	15,8	18,6				32,4
32,5	13,4	11,8	13	14,2	15,4	18,2				32,5
32,6	13	11,4	12,6	13,8	15	17,8				32,6
32,7	12,6	11	12,2	13,4	14,6	17,4	19			32,7
32,8	12,2	10,6	11,8	13	14,2	17	18,6			32,8
32,9	11,8	10,2	11,4	12,6	13,8	16,6	18,2			32,9
33,0	11,4	9,8	11	12,2	13,4	16,2	17,8			33,0
33,1	11	9,4	10,6	11,8	13	15,8	17,4	19		33,1
33,2	10,6	9	10,2	11,4	12,6	15,4	17	18,6		33,2
33,3	10,2	8,6	9,8	11	12,2	15	16,6	18,2		33,3
33,4	9,8	8,2	9,4	10,6	11,8	14,6	16,2	17,8		33,4
33,5	9,4	7,8	9	10,2	11,4	14,2	15,8	17,4	19	33,5
33,6	9	7,4	8,6	9,8	11	13,8	15,4	17	18,6	33,6
33,7	8,6	7	8,2	9,4	10,6	13,4	15	16,6	18,2	33,7
33,8	8,2	6,6	7,8	9	10,2	13	14,6	16,2	17,8	33,8
33,9	7,8	6,2	7,4	8,6	9,8	12,6	14,2	15,8	17,4	33,9
34,0	7,4	5,8	7	8,2	9,4	12,2	13,8	15,4	17	34,0
34,1	7	5,4	6,6	7,8	9	11,8	13,4	15	16,6	34,1
34,2	6,6	5	6,2	7,4	8,6	11,4	13	14,6	16,2	34,2
34,3	6,2	4,6	5,8	7	8,2	11	12,6	14,2	15,8	34,3
34,4	5,8	4,2	5,4	6,6	7,8	10,6	12,2	13,8	15,4	34,4
34,5	5,4	3,8	5	6,2	7,4	10,2	11,8	13,4	15	34,5
34,6	5	3,4	4,6	5,8	7	9,8	11,4	13	14,6	34,6
34,7	4,6	3	4,2	5,4	6,6	9,4	11	12,6	14,2	34,7
34,8	4,2	2,6	3,8	5	6,2	9	10,6	12,2	13,8	34,8
34,9	3,8	2,2	3,4	4,6	5,8	8,6	10,2	11,8	13,4	34,9
35,0	3,4	1,8	3	4,2	5,4	8,2	9,8	11,4	13	35,0
35,1	3	1,4	2,6	3,8	5	7,8	9,4	11	12,6	35,1
35,2	2,6	1	2,2	3,4	4,6	7,4	9	10,6	12,2	35,2
35,3	2,2	0,6	1,8	3	4,2	7	8,6	10,2	11,8	35,3
35,4	1,8	0,2	1,4	2,6	3,8	6,6	8,2	9,8	11,4	35,4
35,5	1,4		1	2,2	3,4	6,2	7,8	9,4	11	35,5
35,6	1		0,6	1,8	3	5,8	7,4	9	10,6	35,6
35,7	0,6		0,2	1,4	2,6	5,4	7	8,6	10,2	35,7
35,8	0,2			1	2,2	5	6,6	8,2	9,8	35,8
35,9				0,6	1,8	4,6	6,2	7,8	9,4	35,9
36,0				0,2	1,4	4,2	5,8	7,4	9	36,0
36,1					1	3,8	5,4	7	8,6	36,1
36,2					0,6	3,4	5	6,6	8,2	36,2
36,3					0,2	3	4,6	6,2	7,8	36,3
36,4						2,6	4,2	5,8	7,4	36,4
36,5						2,2	3,8	5,4	7	36,5
36,6						1,8	3,4	5	6,6	36,6
36,7						1,4	3	4,6	6,2	36,7
36,8						1	2,6	4,2	5,8	36,8
36,9						0,6	2,2	3,8	5,4	36,9
37,0						0,2	1,8	3,4	5	37,0
37,1							1,4	3	4,6	37,1
37,2							1	2,6	4,2	37,2
37,3							0,6	2,2	3,8	37,3
37,4							0,2	1,8	3,4	37,4
37,5								1,4	3	37,5
37,6								1	2,6	37,6
37,7								0,6	2,2	37,7
37,8								0,2	1,8	37,8
37,9									1,4	37,9

38,0								1	38,0
38,1								0,6	38,1
38,2								0,2	38,2
38,3								0,8	38,3
38,4								0,4	38,4

TABELA PUNKTOWA NR 5

BIEG ZYGZAKIEM PO ZNAKU KOPERTY

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 i pow.	
25		19								25
25,1		18,7								25,1
25,2		18,4								25,2
25,3	19	18,1								25,3
25,4	18,7	17,8								25,4
25,5	18,4	17,5	19							25,5
25,6	18,1	17,2	18,7							25,6
25,7	17,8	16,9	18,4							25,7
25,8	17,5	16,6	18,1							25,8
25,9	17,2	16,3	17,8							25,9
26	16,9	16	17,5	19						26
26,1	16,6	15,7	17,2	18,7						26,1
26,2	16,3	15,4	16,9	18,4						26,2
26,3	16	15,1	16,6	18,1						26,3
26,4	15,7	14,8	16,3	17,8						26,4
26,5	15,4	14,5	16	17,5						26,5
26,6	15,1	14,2	15,7	17,2						26,6
26,7	14,8	13,9	15,4	16,9						26,7
26,8	14,5	13,6	15,1	16,6						26,8
26,9	14,2	13,3	14,8	16,3						26,9
27	13,9	13	14,5	16						27
27,1	13,6	12,7	14,2	15,7						27,1
27,2	13,3	12,4	13,9	15,4						27,2
27,3	13	12,1	13,6	15,1						27,3
27,4	12,7	11,8	13,3	14,8						27,4
27,5	12,4	11,5	13	14,5	19					27,5
27,6	12,1	11,2	12,7	14,2	18,7					27,6
27,7	11,8	10,9	12,4	13,9	18,4					27,7
27,8	11,5	10,6	12,1	13,6	18,1					27,8
27,9	11,2	10,3	11,8	13,3	17,8					27,9
28	10,9	10	11,5	13	17,5					28
28,1	10,6	9,7	11,2	12,7	17,2					28,1
28,2	10,3	9,4	10,9	12,4	16,9					28,2
28,3	10	9,1	10,6	12,1	16,6					28,3
28,4	9,7	8,8	10,3	11,8	16,3					28,4
28,5	9,4	8,5	10	11,5	16	19				28,5
28,6	9,1	8,2	9,7	11,2	15,7	18,7				28,6
28,7	8,8	7,9	9,4	10,9	15,4	18,4				28,7
28,8	8,5	7,6	9,1	10,6	15,1	18,1				28,8
28,9	8,2	7,3	8,8	10,3	14,8	17,8				28,9
29	7,9	7	8,5	10	14,5	17,5				29
29,1	7,6	6,7	8,2	9,7	14,2	17,2				29,1
29,2	7,3	6,4	7,9	9,4	13,9	16,9				29,2
29,3	7	6,1	7,6	9,1	13,6	16,6				29,3
29,4	6,7	5,8	7,3	8,8	13,3	16,3				29,4
29,5	6,4	5,5	7	8,5	13	16	19			29,5
29,6	6,1	5,2	6,7	8,2	12,7	15,7	18,7			29,6
29,7	5,8	4,9	6,4	7,9	12,4	15,4	18,4			29,7
29,8	5,5	4,6	6,1	7,6	12,1	15,1	18,1			29,8
29,9	5,2	4,3	5,8	7,3	11,8	14,8	17,8			29,9
30	4,9	4	5,5	7	11,5	14,5	17,5			30
30,1	4,6	3,7	5,2	6,7	11,2	14,2	17,2			30,1
30,2	4,3	3,4	4,9	6,4	10,9	13,9	16,9			30,2
30,3	4	3,1	4,6	6,1	10,6	13,6	16,6			30,3

30,4	3,7	2,8	4,3	5,8	10,3	13,3	16,3			30,4
30,5	3,4	2,5	4	5,5	10	13	16			30,5
30,6	3,1	2,2	3,7	5,2	9,7	12,7	15,7			30,6
30,7	2,8	1,9	3,4	4,9	9,4	12,4	15,4	19		30,7
30,8	2,5	1,6	3,1	4,6	9,1	12,1	15,1	18,7		30,8
30,9	2,2	1,3	2,8	4,3	8,8	11,8	14,8	18,4		30,9
31	1,9	1	2,5	4	8,5	11,5	14,5	18,1		31
31,1	1,6	0,7	2,2	3,7	8,2	11,2	14,2	17,8		31,1
31,2	1,3	0,4	1,9	3,4	7,9	10,9	13,9	17,5		31,2
31,3	1	0,1	1,6	3,1	7,6	10,6	13,6	17,2		31,3
31,4	0,7		1,3	2,8	7,3	10,3	13,3	16,9		31,4
31,5	0,4		1	2,5	7	10	13	16,6		31,5
31,6	0,1		0,7	2,2	6,7	9,7	12,7	16,3		31,6
31,7			0,4	1,9	6,4	9,4	12,4	16		31,7
31,8			0,1	1,6	6,1	9,1	12,1	15,7		31,8
31,9				1,3	5,8	8,8	11,8	15,4		31,9
32				1	5,5	8,5	11,5	15,1		32
32,1				0,7	5,2	8,2	11,2	14,8		32,1
32,2				0,4	4,9	7,9	10,9	14,5	19	32,2
32,3				0,1	4,6	7,6	10,6	14,2	18,7	32,3
32,4					4,3	7,3	10,3	13,9	18,4	32,4
32,5					4	7	10	13,6	18,1	32,5
32,6					3,7	6,7	9,7	13,3	17,8	32,6
32,7					3,4	6,4	9,4	13	17,5	32,7
32,8					3,1	6,1	9,1	12,7	17,2	32,8
32,9					2,8	5,8	8,8	12,4	16,9	32,9
33					2,5	5,5	8,5	12,1	16,6	33
33,1					2,2	5,2	8,2	11,8	16,3	33,1
33,2					1,9	4,9	7,9	11,5	16	33,2
33,3					1,6	4,6	7,6	11,2	15,7	33,3
33,4					1,3	4,3	7,3	10,9	15,4	33,4
33,5					1	4	7	10,6	15,1	33,5
33,6					0,7	3,7	6,7	10,3	14,8	33,6
33,7					0,4	3,4	6,4	10	14,5	33,7
33,8					0,1	3,1	6,1	9,7	14,2	33,8
33,9						2,8	5,8	9,4	13,9	33,9
34						2,5	5,5	9,1	13,6	34
34,1						2,2	5,2	8,8	13,3	34,1
34,2						1,9	4,9	8,5	13	34,2
34,3						1,6	4,6	8,2	12,7	34,3
34,4						1,3	4,3	7,9	12,4	34,4
34,5						1	4	7,6	12,1	34,5
34,6						0,7	3,7	7,3	11,8	34,6
34,7						0,4	3,4	7	11,5	34,7
34,8						0,1	3,1	6,7	11,2	34,8
34,9							2,8	6,4	10,9	34,9
35							2,5	6,1	10,6	35
35,1							2,2	5,8	10,3	35,1
35,2							1,9	5,5	10	35,2
35,3							1,6	5,2	9,7	35,3
35,4							1,3	4,9	9,4	35,4
35,5							1	4,6	9,1	35,5
35,6							0,7	4,3	8,8	35,6
35,7							0,4	4	8,5	35,7
35,8							0,1	3,7	8,2	35,8
35,9								3,4	7,9	35,9
36								3,1	7,6	36
36,1								2,8	7,3	36,1
36,2								2,5	7	36,2
36,3								2,2	6,7	36,3
36,4								1,9	6,4	36,4
36,5								1,6	6,1	36,5
36,6								1,3	5,8	36,6
36,7								1	5,5	36,7
36,8								0,7	5,2	36,8

36,9								0,4	4,9	36,9
37								0,1	4,6	37
37,1									4,3	37,1
37,2									4	37,2
37,3									3,7	37,3
37,4									3,4	37,4
37,5									3,1	37,5
37,6									2,8	37,6
37,7									2,5	37,7
37,8									2,2	37,8
37,9									1,9	37,9
38									1,6	38
38,1									1,3	38,1
38,2									1	38,2
38,3									0,7	38,3
38,4									0,4	38,4
38,5									0,1	38,5

TABELA PUNKTOWA NR 6

SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MINUT

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 i pow.	
60		16								60
59		15,8								59
58		15,6								58
57		15,4								57
56		15,2								56
55		15	16							55
54		14,8	15,8							54
53		14,6	15,6							53
52		14,4	15,4							52
51		14,2	15,2							51
50	16	14	15							50
49	15,8	13,8	14,8							49
48	15,6	13,6	14,6							48
47	15,4	13,4	14,4							47
46	15,2	13,2	14,2							46
45	15	13	14							45
44	14,8	12,8	13,8	16						44
43	14,6	12,6	13,6	15,8						43
42	14,4	12,4	13,4	15,6	16					42
41	14,2	12,2	13,2	15,4	15,8					41
40	14	12	13	15,2	15,6	16				40
39	13,8	11,8	12,8	15	15,4	15,8				39
38	13,6	11,6	12,6	14,8	15,2	15,6	16			38
37	13,4	11,4	12,4	14,6	15	15,4	15,8			37
36	13,2	11,2	12,2	14,4	14,8	15,2	15,6	16		36
35	13	11	12	14,2	14,6	15	15,4	15,8		35
34	12,8	10,8	11,8	14	14,4	14,8	15,2	15,6	16	34
33	12,6	10,6	11,6	13,8	14,2	14,6	15	15,4	15,8	33
32	12,4	10,4	11,4	13,6	14	14,4	14,8	15,2	15,6	32
31	12,2	10,2	11,2	13,4	13,8	14,2	14,6	15	15,4	31
30	12	10	11	13,2	13,6	14	14,4	14,8	15,2	30
29	11,8	9,8	10,8	13	13,4	13,8	14,2	14,6	15	29
28	11,6	9,6	10,6	12,8	13,2	13,6	14	14,4	14,8	28
27	11,4	9,4	10,4	12,6	13	13,4	13,8	14,2	14,6	27
26	11,2	9,2	10,2	12,4	12,8	13,2	13,6	14	14,4	26
25	11	9	10	12,2	12,6	13	13,4	13,8	14,2	25
24	10,8	8,8	9,8	12	12,4	12,8	13,2	13,6	14	24
23	10,6	8,6	9,6	11,8	12,2	12,6	13	13,4	13,8	23
22	10,4	8,4	9,4	11,6	12	12,4	12,8	13,2	13,6	22
21	10,2	8,2	9,2	11,4	11,8	12,2	12,6	13	13,4	21
20	10	8	9	11,2	11,6	12	12,4	12,8	13,2	20
19	9,8	7,8	8,8	11	11,4	11,8	12,2	12,6	13	19

18	9,6	7,6	8,6	10,8	11,2	11,6	12	12,4	12,8	18
17	9,4	7,4	8,4	10,6	11	11,4	11,8	12,2	12,6	17
16	9,2	7,2	8,2	10,4	10,8	11,2	11,6	12	12,4	16
15	9	7	8	10,2	10,6	11	11,4	11,8	12,2	15
14	8,8	6,8	7,8	10	10,4	10,8	11,2	11,6	12	14
13	8,6	6,6	7,6	9,8	10,2	10,6	11	11,4	11,8	13
12	8,4	6,4	7,4	9,6	10	10,4	10,8	11,2	11,6	12
11	8,2	6,2	7,2	9,4	9,8	10,2	10,6	11	11,4	11
10	8	6	7	9,2	9,6	10	10,4	10,8	11,2	10
9	7,8	5,8	6,8	9	9,4	9,8	10,2	10,6	11	9
8	7,6	5,6	6,6	8,8	9,2	9,6	10	10,4	10,8	8
7	7,4	5,4	6,4	8,6	9	9,4	9,8	10,2	10,6	7
6	7,2	5,2	6,2	8,4	8,8	9,2	9,6	10	10,4	6
5	7	5	6	8,2	8,6	9	9,4	9,8	10,2	5
4	6,8	4,8	5,8	8	8,4	8,8	9,2	9,6	10	4
3	6,6	4,6	5,6	7,8	8,2	8,6	9	9,4	9,8	3
2	6,4	4,4	5,4	7,6	8	8,4	8,8	9,2	9,6	2
1	6,2	4,2	5,2	7,4	7,8	8,2	8,6	9	9,4	1