

TABELA 1 - SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – WOJSKO POLSKIE

Mężczyźni						Kobiety							
Bieg 1000 m [min]	pkt	Podciąganie na drążku [liczba]	pkt	Bieg wahadłowy 10x10 [s]	pkt	Razem z WF	Bieg 800 m [min]	pkt	Zwis na ugiętych ramionach (s)	pkt	Bieg zygzakiem - „koperta”[s]	pkt	Razem z WF
3:45≤	4	11≥	8	30,0 ≤	8	20	3:45≤	4	30 ≥	8	25,8 ≤	8	20
3:46-4:10	3	9-10	7	30,1-30,8	7		3:46-4:10	3	26-29	7	25,9-26,4	7	
4:11-4:35	2	7-8	6	30,9-31,4	6		4:11-4:35	2	23-25	6	26,5-27,0	6	
4:36-5:00	1	6	5	31,5-32,0	5		4:36-5:00	1	20-22	5	27,1-27,5	5	
5:01≥	0	5	4	32,1-32,6	4		5:01≥	0	16-19	4	27,6-28,0	4	
		4	3	32,7-33,2	3				11-15	3	28,1-28,5	3	
		3	2	33,3-33,8	2				6-10	2	28,6-29,2	2	
		2	1	33,9-34,5	1				4-5	1	29,3-30,0	1	
		0-1	0	34,6≥	0				0-3	0	30,1≥	0	

TABELA 2 - SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – STRAŻ POŻARNA

TABELA PUNKTOWA
(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie się na drążku (liczba powtórzeń)	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Beep test (poziom – liczba odcinków)
75	26	10,00	22,00	12 - 5
74	25	9,90	22,05	12 - 4
73	24	9,80	22,10	12 - 3
72	23	9,70	22,15	12 - 2
71	22	9,60	22,20	12 - 1
70	21	9,50	22,25	11 - 12
69	20	9,40	22,30	11 - 11
68	19	9,30	22,35	11 - 10
67	18	9,20	22,40	11 - 9
66	17	9,10	22,45	11 - 8
65	16	9,00	22,50	11 - 7
64		8,90	22,55	11 - 6
63	15	8,80	22,60	11 - 5
62		8,70	22,65	11 - 4
61	14	8,60	22,70	11 - 3
60		8,50	22,75	11 - 2
59		8,40	22,80	11 - 1
58	13	8,30	22,85	10 - 11
57		8,20	22,90	10 - 10
56		8,10	22,95	10 - 9
55	12	8,00	23,00	10 - 8
54			23,05	10 - 7
53		7,90	23,10	10 - 6
52			23,15	10 - 5
51		7,80	23,20	10 - 4
50	11		23,25	10 - 3
49		7,70	23,30	10 - 2
48			23,35	10 - 1
47		7,60	23,40	9 - 11
46			23,45	9 - 10
45	10	7,50	23,50	9 - 9
44			23,60	9 - 8
43		7,40	23,70	9 - 7
42			23,80	9 - 6
41		7,30	23,90	9 - 5
40	9		24,00	9 - 4

39		7,20	24,10	9 - 3
38			24,20	9 - 2
37		7,10	24,30	9 - 1
36			24,40	8 - 11
35	8	7,00	24,50	8 - 10
34			24,60	8 - 9
33		6,90	24,70	8 - 8
32			24,80	8 - 7
31		6,80	24,90	8 - 6
30	7		25,00	8 - 5
29		6,70	25,10	8 - 4
28			25,20	8 - 3
27		6,60	25,30	8 - 2
26			25,40	8 - 1
25	6	6,50	25,50	7 - 10
24			25,60	7 - 9
23		6,40	25,70	7 - 8
22			25,80	7 - 7
21		6,30	25,90	7 - 6
20	5		26,00	7 - 5
19		6,20	26,10	7 - 4
18			26,20	7 - 3
17		6,10	26,30	7 - 2
16			26,40	7 - 1
15	4	6,00	26,50	6 - 10
14			26,60	6 - 9
13		5,90	26,70	6 - 8
12			26,80	6 - 7
11		5,80	26,90	6 - 6
10	3		27,00	6 - 5
9		5,70	27,10	6 - 4
8			27,20	6 - 3
7		5,60	27,30	6 - 2
6		5,50	27,40	6 - 1
5	2	5,40	27,50	5 - 9
4		5,30	27,60	5 - 8
3		5,20	27,70	5 - 7
2		5,10	27,80	5 - 6
1	1	5,00	27,90	5 - 5

TABELA 4 - SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – POLICJA

1) próba sprawnościowa nr 1: rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
ODLEGŁOŚĆ (w metrach z dokładnością do 0,5 m)	10,5 i powyżej	10	9	8	7	6	5	4,5	poniżej 4,5

2) próba sprawnościowa nr 2: siady z leżenia na plecach w czasie 30 s

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
POWTÓRZENIA (liczba powtórzeń)	29 i powyżej	27–28	25–26	23–24	21–22	19–20	17–18	14–16	13 i poniżej

3) próba sprawnościowa nr 3: bieg ze zmianą kierunku

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
CZAS (sekunda z dokładnością do 0,1 s)	25 i poniżej	25,1–26,0	26,1–27,0	27,1–28,0	28,1–29,0	29,1–30,0	30,1–31,0	31,1–33,0	33,1 i powyżej

4) próba sprawnościowa nr 4: bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s

PUNKTACJA	15	14	13	12	11	10	9	8	0
LICZBA POKONANYCH WYZNACZONYCH DYSTANSÓW (liczba pokonanych odległości)	27 i powyżej	26	25	24	23	22	21	19–20	18 i poniżej

TABELA 5- TEST COOPERA

WIEK	POZIOM WYDOLNOŚCI - DZIEWCZĘTA				
	NISKI	PONIŻEJ ŚREDNIEJ	ŚREDNI	POWYŻEJ ŚREDNIEGO	WYSOKI
13,5-15,5	<1410	1420-1750	1760-2100	2110-2430	2440>
16,5-19,5	<1400	1410-1730	1740-2060	2070-2390	2400>
WIEK	POZIOM WYDOLNOŚCI - CHŁOPCY				
	NISKI	PONIŻEJ ŚREDNIEJ	ŚREDNI	POWYŻEJ ŚREDNIEGO	WYSOKI
14,5	<1660	1670-2110	2120-2580	2590-3040	3050>
15,5	<1770	1780-2190	2200-2620	2630-3050	3070>
16,5	<1790	1800-2210	2220-2640	2650-3060	3060>
17,5	<1840	1850-2250	2260-2670	2680-3070	3080>
18,5-19,5	<1910	1920-2290	2300-2690	2700-3080	3090>

TABELE -MTSF ZGODNIE Z NORMAMI WIEKU KALENDARZOWEGO

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 15 lat.

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100							
99		248	133		8,2	41	
98	6,2						
97					8,3		27
96		247	134				
95					8,4		
94	6,3	246	135			40	
93					8,5		
92		245	136				
91	6,4				8,6		
90		244	137			39	26
89		243			8,7		
88	6,5	242	138				
87		241			8,8		
86		240	139			38	
85	6,6				8,9		
84		237	140				25
83					9,0		
82	6,7	234	141		9,1	37	
81			142		9,2		
80	6,8	231	143	60	9,3		
79		229		57	9,4	36	24
78	6,9	227	147	55	9,5		
77		225		53	9,6	35	
76	7,0	223	150	51	9,7		
75		221	152	49	9,8	34	23
74	7,1	219	154	47	9,9		
73		216	156	45	10,1	33	
72	7,2	214	158	43	10,2		22
71		212	161	41	10,3	32	
70	7,3	210	165	40	10,4		21
69	7,4	208	169	38	10,5	31	
68		205	173	36	10,6		20
67	7,5	203	177	35	10,7	30	19
66	7,6	201	181	33	10,8		
65	7,7	199	185	31	11,0	29	18
64	7,8	197	189	30	11,1		17
63		194	193	29	11,2	28	
62	7,9	192	197	27	11,3		16
61		190	201	26	11,4	27	
60	8,0	188	205	24	11,5		15
59	8,1	186	209	22	11,7	26	14
58	8,2	183	212	21	11,8		
57		181	216	20	11,9	25	13
56	8,3	179	220	19	12,0		12
55	8,4	177	223	18	12,1	24	
54	8,5	175	227	16	12,2		11
53		172	230	14	12,3	23	
52	8,6	170	234	13	12,4		10
51	8,7	168	237	11	12,5	22	9
50	8,8	166	241	10	12,6		
49	8,9	164	244	8	12,7	21	9
48		161	248	7	12,8		8
47	9,0	159	251	5	12,9	20	
46	9,1	157	255	3	13,0		7
45	9,2	155	258	2	13,2	19	6
44	9,3	153	260	1	13,3		

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
43		150	265		13,4	18	5
42	9,4	148	269		13,5		4
41	9,5	146	272		13,7	17	
40	9,6	144	276		13,8		3
39		142	280		13,9	16	2
38	9,7	139	283		14,0		
37	9,8	137	290		14,1	15	1
36	9,9	135	294		14,3		0
35	10,0	133	297		14,4	14	-1
34		131	301		14,5		
33	10,1	128	304		14,6	13	-2
32	10,2	126	308		14,7		-3
31	10,3	124	312		14,8	12	
30	10,4	122	316		15,0		-4
29	10,5	120	320		15,1	11	-5
28	10,6	118	324		15,2		-6
27		116	328		15,3	10	
26	10,9	114	332		15,4		-7
25		112	336		15,6	9	-8
24	11,2	110	340		15,7		
23		108	344		15,8	8	-9
22	11,5	106	348				-10
21			352		15,9	7	
20	11,8	103	356				-11
19			359		16,0		-12
18	12,1	100	362			6	
17			365		16,1		-13
16	12,2	97	368				
15			371		16,2	5	-14
14	12,3	94	374				
13		93	377				-15
12	12,4	92	380		16,3		
11		91	382			4	-16
10	12,5	90	384				
9		89	386				-17
8	12,6	88	387		16,4		
7		87				3	-18
6	12,7	86	388				
5		85					-19
4	12,8	84	389				
3		83			16,5	2	-20
2	12,9	82	390				
1		81					-21

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 16 lat.

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100	6,1				8,2		
99		249	131			41	
98					8,3		
97	6,2						
96		248	133		8,4		27
95							
94	6,3	247			8,5	40	
93			135				
92		246			8,6		
91	6,4						
90		245	137		8,7	39	
89		244					26
88	6,5	243			8,8		
87		242	139			38	
86		241			8,9		
85	6,6						
84		238	141		9,0	37	
83							25
82	6,7	235			9,1		
81			143		9,2	36	
80	6,8	232	144	60	9,3		
79		230	145	58	9,4		
78	6,9	228	146	56	9,5	35	24
77		226	147	54	9,6		
76	7,0	224	148	52	9,7		
75		222	150	50	9,8	34	
74	7,1	220	153	48	9,9		23
73		217	156	46	10,0	33	
72	7,2	215	159	44	10,1		
71		213	162	42	10,2	32	22
70	7,3	211	166	41	10,3		
69	7,4	209	170	39	10,4	31	
68	7,5	206	174	37	10,5		21
67		204	178	36	10,6	30	
66	7,6	202	182	34	10,7		20
65	7,7	200	186	32	10,8	29	
64	7,8	198	190	31	11,0		19
63		195	194	30	11,1	28	18
62	7,9	193	198	28	11,2		
61	8,0	191	202	27	11,3		11
60		189	206	25	11,4		
59	8,1	187	210	23	11,5		
58	8,2	184	213	22	11,7		15
57	8,3	182	216	21	11,8	25	
56		180	220	20	11,9		14
55	8,4	178	223	19	12,0	24	13
54	8,5	176	226	17	12,1		
53	8,6	173	230	15	12,2	23	12
52	8,7	171	233	14	12,4		
51		169	236	12	12,5	22	11
50	8,8	167	239	11	12,6		10
49		165	243	9	12,7	21	
48	8,9	163	246	7	12,8		9
47	9,0	161	250	5	13,0	20	8
46	9,1	159	253	4	13,1		
45	9,2	157	256	3	13,2	19	7
44		154	260	2	13,3		6

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
43	9,3	152	263	1	13,4	18	
42	9,4	150	266		13,5		5
41	9,5	148	270		13,7	17	4
40		146	273		13,8		3
39	9,6	144	277		13,9	16	
38	9,7	142	281		14,0		2
37	9,8	140	285		14,1	15	1
36		137	289		14,3		
35	9,9	135	293		14,4	14	0
34	10,0	133	297		14,5		-1
33	10,1	131	301		14,6	13	
32	10,2	129	305		14,7		-2
31	10,3	127	309		14,8	12	-3
30	10,4	125	313		15,0		
29	10,5	123	317		15,1	11	-4
28	10,6	121	321		15,2		-5
27		119	325		15,3	10	-6
26	10,9	117	329		15,4		
25		115	333		15,6	9	-7
24	11,2	113	337		15,7		-8
23		111	341		15,8	8	
22	11,5	109	345				-9
21		107	349		15,9	7	-10
20	11,8		353				
19		104	356		16,0		-11
18	12,1		359			6	-12
17		101	362				
16	12,2		365		16,1		-13
15		98	368				
14	12,3		371			5	-14
13		95	374		16,2		
12	12,4	94	377				-15
11		93	379				
10	12,5	92	381			4	-16
9		91	383		16,3		
8	12,6	90	384				-17
7		89					
6	12,7	88	385			3	-18
5		87			16,4		
4	12,8	86	386				-19
3		85					
2	12,9	84	387				-20
1		83			16,5	2	

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 17 lat.

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100	6,1				8,1		
99		248	130				
98					8,2		
97	6,2					39	
96		247	132		8,3		
95							27
94	6,3	246			8,4		
93			134			38	
92		245			8,5		
91	6,4						
90		244	136		8,6		
89		243				37	
88	6,5	242	150		8,7		26
87		241	138				
86		240			8,8	36	
85	6,6				8,9		
84		237	140		9,0		
83			141		9,1	35	
82	6,7	234	142		9,2		25
81			143		9,3		
80	6,8	231	144	60	9,4	34	
79		229	145	58	9,5		
78	6,9	227	147	56	9,6		
77		225	150	54	9,7	33	24
76	7,0	222	153	52	9,8		
75		220	156	50	9,9		
74	7,1	218	159	48	10,0	32	
73		216	162	46	10,1		23
72	7,2	214	165	44	10,2		
71		212	168	42	10,3	31	
70	7,3	210	171	41	10,4		
69	7,4	208	174	39	10,5	30	22
68	7,5	206	178	37	10,6		
67		204	181	36	10,7	29	
66	7,6	202	184	34	10,8		21
65	7,7	200	187	32	10,9		
64	7,8	198	191	31	11,0	28	20
63		196	194	30	11,1		
62	7,9	193	197	28	11,2	27	19
61	8,0	191	201	27	11,3		18
60		189	204	25	11,4	26	
59	8,1	187	207	23	11,5		17
58	8,2	185	210	22	11,7		16
57	8,3	183	214	21	11,8	25	15
56		181	217	20	11,9		
55	8,4	179	220	19	12,0	24	14
54	8,5	177	223	17	12,1		13
53	8,6	175	227	15	12,2	23	
52	8,7	173	230	14	12,3		12
51		171	233	12	12,4	22	
50	8,8	169	237	11	12,5		11
49	8,9	167	240	9	12,6	21	10
48		165	243	7	12,7		
47	9,0	163	246	5	12,8		9
46	9,1	161	250	4	12,9	20	8
45	9,2	159	253	3	13,0		

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
44		157	256	2	13,1	19	7
43	9,3	155	260	1	13,2		6
42	9,4	153	276		13,3	18	
41		151	266		13,5		5
40	9,5	149	269		13,6	17	4
39	9,6	146	273		13,7		
38	9,7	144	277		13,8		3
37		142	281		13,9	16	2
36	9,8	140	285		14,0		
35	9,9	138	289		14,1	15	1
34	10,0	136	293		14,2		0
33	10,1	134	297		14,3		-1
32	10,2	132	301		14,4	14	-2
31	10,3	130	305		14,5		
30	10,4	128	308		14,6	13	-3
29	10,5	126	312		14,7		-4
28	10,6	124	316		14,8	12	-5
27		122	320		14,9		
26	10,9	120	324		15,0		-6
25		118	328		15,1	11	-7
24	11,2	116	332		15,2		
23		114	336		15,3	10	-8
22	11,5	112	340		15,4		-9
21		110	344		15,5	9	
20	11,8	108	348		15,6		-10
19			351		15,7		-11
18	12,1	105	354		15,8	8	
17			357				-12
16	12,2	102	360		15,9		-13
15			363			7	
14	12,3	99	366		16,0		-14
13			369				
12	12,4	96	372		16,1		-15
11		95	374			6	
10	12,5	94	376				-16
9		93	378		16,2		
8	12,6	92	379			5	-17
7		91					
6	12,7	90	380		16,3		-18
5		89					
4	12,8	88	381				-19
3		87			16,4	4	
2	12,9	86	382				-20
1		85					

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 18 lat.

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100						40	
99		246	130		8,2		
98	6,2						
97		245			8,3		
96			132				
95	6,3	244			8,4	39	27
94							
93		243	134		8,5		
92							
91	6,4	242			8,6		
90		241	136			38	
89		240			8,7		
88	6,5	239					26
87		238	138		8,8	37	
86		237					
85	6,6	236	139		8,9		
84		235				36	
83		234	140		9,0		
82	6,7	233					25
81		231	141		9,1	35	
80	6,8	229	142	60	9,2		
79		227	143	58	9,3	34	
78	6,9	225	146	56	9,5		
77		223	149	54	9,6	33	24
76	7,0	221	152	52	9,7		
75		219	155	50	9,8	32	
74	7,1	217	158	48	9,9		
73		215	161	46	10,0		23
72	7,2	213	164	44	10,1	31	
71		211	167	42	10,3		
70	7,3	209	170	41	10,4	30	
69	7,4	207	173	39	10,5		22
68		205	176	37	10,6		
67	7,5	203	179	36	10,7	29	
66	7,6	201	183	34	10,8		21
65	7,7	199	186	31	10,9	28	
64		197	190	31	11,0		20
63	7,8	195	193	30	11,1		19
62	7,9	193	197	28	11,3	27	
61	8,0	191	201	27	11,4		18
60		189	204	25	11,5	26	17
59	8,1	187	208	23	11,6		
58	8,2	185	211	22	11,7		16
57	8,3	183	215	21	11,8	25	15
56		181	218	20	11,9		
55	8,4	179	222	19	12,0	24	14
54	8,5	177	225	17	12,2		
53	8,6	175	228	15	12,3	23	13
52	8,7	173	232	14	12,4		12
51		171	235	12	12,5	22	
50	8,8	169	239	11	12,6		11
49	8,9	167	243	9	12,7	21	10
48	9,0	165	246	7	12,8		
47		163	250	5	12,9	20	9
46	9,1	161	254	4	13,0		
45	9,2	159	257	3	13,2		

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
44	9,3	157	261	2	13,3	19	7
43		155	264	1	13,4		
42	9,4	153	268		13,5	18	6
41	9,5	151	271		13,6		5
40	9,6	149	275		13,7		
39		147	278		13,8	17	4
38	9,7	145	282		13,9		3
37	9,8	142	285		14,1	16	
36	9,9	139	289		14,2		2
35		137	292		14,3		1
34	10,0	135	296		14,4	15	0
33	10,1	133	299		14,5		-1
32	10,2	131	303		14,6	14	-2
31	10,3	129	307		14,7		
30	10,4	127	310		14,8		-3
29	10,5	125	314		15,0	13	-4
28	10,6	123	317		15,1		-5
27		121	321		15,2	12	
26	10,9	119	324		15,3		-6
25		117	328		15,4		-7
24	11,2	115	331		15,5	11	
23		113	335		15,6		-8
22	11,5	111	339		15,7	10	-9
21		109	343		15,8		
20	11,8	106	347				-10
19			351		15,9	9	-11
18	12,1	103	355				
17			359		16,0		-12
16	12,2	100	363			8	-13
15			367				
14	12,3	97	371		16,1		-14
13		96	375				
12	12,4	95	379			7	-15
11		94	383		16,2		
10	12,5	93				4	-16
9		92	384				
8	12,6	91			16,3	6	-17
7		90	385				
6	12,7	89					-18
5		88	386		16,4		
4	12,8	87				5	-19
3		86	387				
2	12,9	85			16,5		-20
1		84					

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 19 lat.

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	s	s	liczba	cm
100					8,3		
99	6,3	246	130			39	
98					8,4		
97		245					
96			132		8,5		
95	6,4	244					
94					8,6	38	27
93		243	134				
92					8,7		
91	6,5	242					
90		241	136		8,8	37	
89		240					
88		239			8,9		
87	6,6	238	138			36	26
86		237			9,0		
85		236	139				
84	6,7	235			9,1	35	
83		234	140				
82		233			9,2		
81	6,8	231	141			34	25
80		229	142	60	9,3		
79		227	143	58	9,4		
78	6,9	225	145	56	9,5	33	
77		223	147	55	9,6		
76	7,0	221	149	53	9,7		24
75		219	151	51	9,8	32	
74	7,1	217	153	49	9,9		
73		215	156	47	10,0	31	
72	7,2	213	160	45	10,1		23
71		211	163	43	10,2		
70	7,3	209	167	41	10,4	30	
69		207	171	40	10,5		22
68	7,4	205	174	39	10,6	29	
67	7,5	203	178	38	10,7		
66	7,6	201	181	36	10,8	28	21
65		199	185	34	10,9		
64	7,7	197	189	33	11,0		20
63	7,8	195	192	32	11,1	27	19
62	7,9	193	196	30	11,3		
61		191	199	28	11,4	26	18
60	8,0	189	203	26	11,5		17
59	8,1	187	207	25	11,6		
58	8,2	185	210	23	11,7	25	16
57		183	214	22	11,8		15
56	8,3	181	218	20	11,9	24	
55	8,4	179	221	18	12,0		14
54	8,5	177	225	16	12,2	23	
53		175	228	15	12,3		13
52	8,6	173	232	14	12,4	22	12
51	8,7	170	235	12	12,5		
50	8,8	168	239	11	12,6	21	
49	8,9	166	243	9	12,7		11
48		164	246	7	12,8	20	10
47	9,0	162	250	5	12,9		
46	9,1	160	253	4	13,0		9
45	9,2	158	257	3	13,2	19	8
44	9,3	156	261	2	13,3		

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 800 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
43		154	264	1	13,4	18	7
42	9,4	152	268		13,5		6
41	9,5	150	271		13,6	17	
40	9,6	148	275		13,7		5
39		146	279		13,8		
38	9,7	144	283		13,9	16	4
37	9,8	142	287		14,1		3
36	9,9	140	291		14,2	15	
35		138	295		14,3		2
34	10,0	136	299		14,4		1
33	10,1	134	303		14,5	14	0
32	10,2	132	307		14,6		-1
31		130	310		14,7	13	-2
30	10,3	128	314		14,8		
29	10,4	126	318		14,9	12	-3
28	10,5	124	322		15,1		-4
27		122	326		15,2		
26	10,8	120	330		15,3	11	-5
25		118	334		15,4		-6
24	11,1	116	338		15,5	10	
23		114	342		15,6		-7
22	11,4	112	346		15,7	9	-8
21		110	350		15,8		
20	11,7	108	354				-9
19			357		15,9	8	-10
18	12,0	105	360				
17			363		16,0		-11
16	12,1	102	366			7	-12
15			369				
14	12,2	99	372		16,1		-13
13			375				
12	12,3	96	377			6	-14
11		95	379		16,2		
10	12,4	94	381				-15
9		93	383				
8	12,5	92	384		16,3		-16
7		91				5	
6	12,6	90	385				-17
5		89			16,4		
4	12,7	88	386				-18
3		87					
2	12,8	86	387		16,5	4	-19
1		85					

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 15 lat.

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	liczba	s	liczba	cm
100			151				32
99		297			7,2	44	
98			152	23			
97		296			7,3		
96	5,4		153				
95		295		22	7,4		
94		294	154			43	31
93		293			7,5		
92		292	155	21			
91	5,5	291			7,6		
90		290	156			42	
89				20	7,7		30
88		287	157				
87	5,6		158		7,8		
86		284	159	19		41	
85			160		7,9		29
84	5,7	281	161				
83			163	18	8,0	40	
82		278	164		8,1		28
81	5,8	276	166		8,2	39	
80		274	168	17	8,3		
79		272	170		8,4	38	27
78	5,9	270	171	16	8,5		
77		268	172		8,6		26
76	6,0	266	174		8,7	37	25
75		264	176	15	8,8		
74	6,1	262	178		8,9		24
73		260	179	14	9,0	36	23
72	6,2	258	181		9,1		22
71		256	183		9,2	35	
70	6,3	253	185	13	9,3		21
69		251	187		9,4	34	20
68	6,4	248	189		9,5		19
67	6,5	246	192	12	9,6		18
66	6,6	243	195		9,7	33	
65		241	198	11	9,8		17
64	6,7	239	200		9,9	32	16
63	6,8	236	203		10,0		
62		234	206	10	10,1	31	15
61	6,9	231	209		10,2		14
60	7,0	229	212	9	10,3	30	13
59		226	215		10,4		
58	7,1	224	219		10,5	29	12
57	7,2	221	222	8	10,6		11
56	7,3	219	225		10,7		10
55		217	229		10,8	28	
54	7,4	214	232	7	10,9		9
53	7,5	212	236		11,0	27	8
52	7,6	209	239	6	11,1		7
51		207	242		11,2	26	
50	7,7	204	246	5	11,3		6
49	7,8	202	249		11,4	25	5
48		200	253	4	11,5		4
47	7,9	197	256		11,6	24	
46	8,0	195	259		11,7		3
45	8,1	192	263	3	11,8	23	2
44		190	266		11,9		1
43	8,2	187	270		12,0		

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
42	8,3	185	273	2	12,1	22	0
41		182	276		12,2		-1
40	8,4	180	280		12,3	21	-2
39	8,5	178	283	1	12,4		
38		175	287		12,5	20	-3
37	8,6	173	291		12,6		-4
36	8,7	170	294		12,7	19	-5
35	8,8	168	298		12,8		
34		165	301		12,9		-6
33	8,9	163	304		13,0	18	-7
32	9,0	160	308		13,1		-8
31		158	312		13,2	17	
30	9,1	156	316		13,3		-9
29	9,2	154	319		13,4	16	-10
28		152	321		13,5		-11
27	9,3	150	324		13,6	15	-12
26	9,4	148	326		13,7		
25	9,5	146	328		13,8	14	-13
24	9,6	144	330		13,9		-14
23	9,7	142	332		14,0		-15
22	9,8	140	334		14,1	13	
21	9,9	138	336		14,2		-16
20		136	338		14,3	12	-17
19	10,0	134	340		14,4		-18
18		133	342		14,5		
17		132	344		14,6	11	-19
16	10,1	131	346				-20
15		130	347		14,7		
14		129	348			10	-21
13	10,2	128	349		14,8		
12		127	350				-22
11		126	351		14,9	9	
10	10,3	125	352				-23
9		124	353		15,0		
8		123	354			8	-24
7	10,4	122	355		15,1		
6		121	356				-25
5					15,2	7	
4	10,5	120	357				-26
3					15,3		
2		119	358			6	-27
1	10,6				15,4		

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 16 lat.

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	n	s	liczba	cm
100		304			7,0		34
99			141			45	
98		303		22	7,1		
97	5,4		142				
96		302			7,2		
95				21			
94		301	144		7,3	44	33
93		300					
92	5,5	299	147	20	7,4		
91		298					
90		297	150		7,5	43	
89		296		19			32
88	5,6	295	153		7,6		
87			154			42	
86		292	155	18	7,7		
85	5,7		156		7,8		31
84		289	157		7,9	41	
83			158	17	8,0		
82	5,8	286	159		8,1		30
81			160		8,2	40	
80	5,9	283	161	16	8,3		29
79			162		8,4	39	
78	6,0	280	163		8,5		28
77		278	164	15	8,6	38	27
76	6,1	276	166		8,7		26
75		274	168		8,8	37	
74	6,2	271	170	14	8,9		25
73		269	172		9,0	36	24
72	6,3	266	174		9,1		23
71		264	176	13	9,2		
70	6,4	261	178		9,3	35	22
69		259	180		9,4		21
68	6,5	256	183	12	9,5	34	
67		254	185		9,6		20
66	6,6	252	188		9,7	33	19
65		249	191	11	9,8		
64	6,7	247	194		9,9	32	18
63		244	197		10,0		17
62	6,8	242	201	10	10,1	31	
61	6,9	239	204		10,2		16
60	7,0	237	207		10,3		15
59		234	210	9	10,4	30	14
58	7,1	232	213				13
57		230	216		10,5	29	
56	7,2	227	219	8	10,6		12
55		225	222		10,7	28	11
54	7,3	222	225		10,8		10
53	7,4	220	229	7	10,9	27	9
52	7,5	217	232		11,0		
51		215	235	6	11,1	26	8
50	7,6	212	238		11,2		7
49	7,7	210	241	5	11,3	25	6
48		208	244		11,4		
47	7,8	205	247		11,5	24	5
46	7,9	203	250	4	11,6		4
45		200	254		11,7	23	3
44	8,0	198	257		11,8		
43		196	260	3	11,9	22	2

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
42	8,1	193	263		12,0		1
41	8,2	191	266		12,1	21	0
40		188	269	2	12,2		
39	8,3	186	273		12,3	20	- 1
38	8,4	184	276		12,4		- 2
37		181	280	1	12,5	19	- 3
36	8,5	179	283		12,6		
35	8,6	176	287		12,7	18	- 4
34		174	290		12,8		- 5
33	8,7	172	294		12,9		- 6
32	8,8	169	297		13,0	17	
31	8,9	167	301		13,1		- 7
30	9,0	164	305		13,2	16	- 8
29	9,1	162	308		13,3		- 9
28	9,2	160	311		13,4	15	- 10
27	9,3	157	313		13,5		
26	9,4	155	316		13,6	14	- 11
25	9,5	152	318		13,7		- 12
24	9,6	150	320		13,8	13	- 13
23	9,7	148	322		13,9		
22		146	324		14,0	12	- 14
21	9,8	144	326		14,1		- 15
20		142	328		14,2		- 16
19	9,9	140	330		14,3	11	- 17
18		139	332		14,4		
17		138	334		14,5		- 18
16	10,0	137	336		14,6	10	- 19
15		136	338		14,7		
14		135	340		14,8		- 20
13	10,1	134	342		14,9	9	
12		133	344		15,0		- 21
11		132	346		15,1		
10	10,2	131	348		15,2		- 22
9		130			15,3	8	
8		129	351		15,4		- 23
7	10,3	128			15,5		
6		127	354		15,6		- 24
5					15,7	7	
4	10,4	126	357		15,8		- 25
3					15,9		
2		125					- 26
1	10,5				16,0		

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 17 lat.

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	n	s	liczba	cm
100			141				35
99	5,3	313			7,0	45	
98			142	24			
97		312			7,1		
96		311	143				
95		310		23	7,2		
94		309	144			44	34
93	5,4	308			7,3		
92		307	145	22			
91		306			7,4		
90		305	146			43	
89			147	21	7,5		33
88	5,5	302	148				
87			149		7,6		
86		299	150	20		42	
85			151		7,7		32
84	5,6	296	152				
83			153	19	7,8		
82		293	154		7,9	41	31
81	5,7		155		8,0		
80		290	157	18	8,1		30
79	5,8	288	159		8,2	40	
78		286	161		8,3		29
77	5,9	284	163	17	8,4	39	28
76		281	165		8,5		27
75	6,0	279	167		8,6	38	
74		276	169	16	8,7		26
73	6,1	274	171		8,8	37	25
72		272	173		8,9		24
71	6,2	269	175	15	9,0	36	
70		267	177		9,1		23
69	6,3	265	179	14	9,2	35	22
68		262	182		9,3		
67	6,4	260	185		9,4	34	21
66	6,5	257	188	13	9,5		20
65		255	191		9,6	33	
64	6,6	253	194	12	9,7		19
63	6,7	250	197		9,8	32	18
62		248	199		9,9		17
61	6,8	246	201	11	10,0	31	16
60	6,9	243	204		10,1		
59		241	207	10	10,2	30	15
58	7,0	239	210		10,3		14
57		236	213		10,4	29	
56	7,1	234	216	9	10,5		13
55		231	219		10,6		12
54	7,2	229	222	8	10,7	28	11
53	7,3	226	225		10,8		
52		224	228	7	10,9	27	10
51	7,4	222	231		11,0		9
50	7,5	220	233	6	11,1	26	8
49		217	236		11,2	25	
48	7,6	215	239	5	11,3		7
47	7,7	212	242		11,4	24	6
46		210	245	4	11,5		
45	7,8	207	248		11,6	23	5
44		203	251		11,7		4
43	7,9	201	254	3	11,8	22	3

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
42		198	257		11,9		
41	8,0	196	260	2	12,0		
40	8,1	194	263		12,2	21	1
39		191	266		12,3		0
38	8,2	188	269	1	12,4	20	
37	8,3	186	272		12,5		-1
36		184	275		12,6	19	-2
35	8,4	182	278		12,7		
34	8,5	179	281		12,8	18	-3
33		177	284		12,9		-4
32	8,6	175	287		13,0	17	-5
31	8,7	172	290		13,1		
30	8,8	170	293		13,2		-6
29	8,9	168	296		13,3	16	-7
28	9,0	166	299		13,4		-8
27	9,1	164	302		13,5	15	
26	9,2	162	305		13,6		-9
25	9,3	160	308		13,7	14	-10
24	9,4	158	311		13,8		
23	9,5	156	314		13,9	13	-11
22		154	317		14,0		-12
21	9,6	152	320		14,1	12	-13
20		150	322		14,2		
19	9,7	148	324		14,3		-14
18		146	326		14,4	11	-15
17		145	328		14,5		-16
16	9,8	144	330		14,6		
15		143	332		14,7	10	-17
14		142	334				-18
13	9,9	141	336		14,8		
12		140	338			9	-19
11		139	340		14,9		
10	10,0	138					-20
9		137	343		15,0	8	
8		136					-21
7	10,1	135	346		15,1		
6		134					-22
5			349		15,2	7	
4	10,2	133					-23
3			352		15,3		
2		132					-24
1	10,3				15,4	6	

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 18 lat.

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	n	s	liczba	cm
100	5,2	315	139	25			35
99					7,0	44	
98		314	140				
97				24	7,1		
96		313	141				
95		312			7,2		
94	5,3	311	142	23		43	34
93		310			7,3		
92		309	143				
91		308		22	7,4		
90		307	144			42	
89	5,4		145		7,5		33
88		304	146	21			
87			147		7,6		
86		301	148			41	
85	5,5		149	20	7,7		32
84		298	150				
83			151		7,8	40	
82	5,6	295	152	19			31
81		293	153		7,9	39	
80	5,7	291	154		8,0		30
79		288	155	18	8,1	38	
78	5,8	286	157		8,2		29
77		283	160		8,3	37	28
76		281	163	17	8,4		
75		279	165		8,5	36	27
74	6,0	277	167	16	8,6		26
73		275	169		8,7	35	25
72	6,1	272	171		8,8		
71	6,2	270	173	15	8,9	34	24
70		268	176		9,0		23
69	6,3	266	178	14	9,1		
68		263	181		9,2	33	22
67	6,4	261	184		9,3		21
66		259	187	13	9,4	32	20
65	6,5	257	189		9,5		19
64		255	192	12	9,6		
63	6,6	252	195		9,7	31	18
62	6,7	250	198		9,8		17
61		248	200	11	9,9		16
60	6,8	246	203		10,0	30	
59		243	206	10	10,1		15
58	6,9	241	208		10,2		14
57		239	211		10,3	29	13
56	7,0	236	214	9	10,4		
55		234	217		10,5	28	12
54	7,1	232	219	8	10,6		11
53	7,2	230	222		10,7	27	10
52		227	225	7	10,8		
51	7,3	225	228		10,9	26	9
50	7,4	223	230	6	11,0		8
49	7,5	221	233		11,1	25	7
48		218	236	5	11,2		
47	7,6	216	238		11,3	24	6
46		214	241	4	11,4		5
45	7,7	211	244		11,5	23	4
44		209	247		11,6		
43	7,8	207	249	3	11,7	22	3

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
42	7,9	205	252		11,8		2
41		200	255		11,9	21	
40	8,0	198	258	2	12,0		1
39		196	260		12,1		0
38	8,1	194	263		12,2	20	
37		192	266	1	12,3		- 1
36	8,2	190	269		12,4		
35	8,3	188	271		12,5	19	- 2
34		186	274		12,6		- 3
33	8,4	183	277		12,7		- 4
32	8,5	181	280		12,8	18	
31		179	282		12,9		- 5
30	8,6	176	285		13,0		- 6
29	8,7	174	288		13,1	17	- 7
28		172	291		13,2		
27	8,8	170	293		13,3		- 8
26	8,9	168	296		13,4	16	- 9
25		165	299		13,5		- 10
24	9,0	160	301		13,6		
23	9,1	158	303		13,7	15	- 11
22		156	306		13,8		- 12
21	9,2	154	309		13,9		
20		152	312		14,0	14	- 13
19	9,3	150	314		14,1		- 14
18		148	316				- 15
17	9,4	147	318		14,2	13	
16		146					- 16
15	9,5	145	321		14,3		- 17
14		144				12	
13		143	324		14,4		- 18
12	9,6	142					
11		141	327		14,5	11	- 19
10		140					
9	9,7	139	330		14,6		- 20
8		138				10	
7		137	333		14,3		- 21
6	9,8	136					
5			336		14,8	9	- 22
4		135					
3	9,9		339		14,9		- 23
2		134				8	
1			342		15,0		- 24

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 19 lat.

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
pkt	s	cm	s	n	s	liczba	cm
100		316	138		7,0		35
99	5,1			25		44	
98		315	139		7,1		
97							34
96		314	140	24	7,2		
95		313					
94		312	141		7,3	43	33
93	5,2	311		23			
92		310	142		7,4		
91		309					32
90		308	143	22	7,5	42	
89		307					
88	5,3		144		7,6		31
87		304		21			
86			145		7,7	41	
85		301					30
84	5,4		146	20	7,8		
83		298				40	29
82		296	147		7,9		
81	5,5	294	148	19	8,0	39	28
80		292	149		8,1		
79	5,6	290	150		8,2	38	27
78		288	152	18	8,3		
77	5,7	285	154		8,4	37	26
76		283	156	17	8,5		
75	5,8	281	158		8,6	36	25
74	5,9	278	161		8,7		
73		276	164	16	8,8		24
72	6,0	274	167		8,9	35	
71	6,1	271	170	15	9,0		23
70		269	172		9,1	34	
69	6,2	267	175		9,2		22
68	6,3	264	178	14	9,3		21
67		262	181		9,4	33	20
66	6,4	260	184	13	9,5		
65	6,5	258	187		9,6	32	19
64		255	190		9,7		18
63	6,6	253	193	12			17
62	6,7	251	195		9,8	31	
61		248	198	11	9,9		16
60	6,8	246	201		10,0	30	15
59	6,9	244	204		10,1		
58		241	207	10	10,2		14
57	7,0	239	210		10,3	29	13
56		237	213	9	10,4		12
55	7,1	234	216		10,5	28	
54		232	218		10,6		11
53	7,2	230	221	8	10,7	27	10
52		228	224		10,8		9
51	7,3	225	227	7	10,9		
50	7,4	223	230		11,0	26	8
49	7,5	221	233		11,1		7
48		218	237	6	11,2	25	6
47	7,6	216	239		11,3		
46	7,7	214	242	5	11,4	24	5
45		211	244		11,5		4
44	7,8	209	247	4	11,6	23	
43		207	250		11,7		3

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 1000 m	Uginanie rąk w zwisie	Bieg 4 x 10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
42	7,9	204	253		11,8	22	2
41	8,0	202	256	3	11,9		1
40		200	259		12,0		
39	8,1	198	262		12,1	21	0
38	8,2	195	265	2	12,2		- 1
37		193	267		12,3	20	
36	8,3	191	270		12,4		- 2
35	8,4	188	273	1	12,5		- 3
34		186	276		12,6	19	- 4
33	8,5	184	279		12,7		
32	8,6	181	282		12,8	18	- 5
31		179	285		12,9		- 6
30	8,7	177	288		13,0		- 7
29		174	291		13,1	17	
28	8,8	172	293		13,2		- 8
27	8,9	170	296		13,3	16	- 9
26		167	298		13,4		- 10
25	9,0	165	300		13,5		
24	9,1	163	302		13,6	15	- 11
23		161	304		13,7		- 12
22	9,2	158	306		13,8	14	
21	9,3	156	308		13,9		- 13
20		154	310			13	- 14
19	9,4	152	312		14,0		- 15
18		150					
17	9,5	148	315		14,1	12	- 16
16		147					
15		146	318		14,2		- 17
14	9,6	145				11	
13		144	321		14,3		- 18
12		143					
11	9,7	142	324		14,4	10	- 19
10		141					
9		140	327		14,5		- 20
8	9,8	139				9	
7		138	330		14,6		- 21
6		137					
5		136	333		14,7	8	- 22
4	9,9	135					
3		134	336		14,8		- 23
2		133				7	
1		132	339		14,9		- 24

