

**Tabele wyników i punktów  
konkurencji z lekkiej atletyki  
na teście sprawnościowym podczas rekrutacji do klasy sportowej  
IV LO w Białymstoku**

Uczeń wybiera jedną konkurencję spośród:

- dziewczęta: bieg na 100m, 400m, 800m, 100m ppł, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą 3kg, rzut oszczepem, rzut dyskiem
- chłopcy: bieg na 100m, 400m, 1500m, 110m ppł, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą 5kg, rzut oszczepem, rzut dyskiem

**Chłopcy**

| <i>Bieg na 100 m</i> | <i>Bieg na 400 m</i> | <i>Bieg na 1500 m</i> | <i>Bieg na 110 mp pł</i> | <i>Skok w dal</i> | <i>Punkty</i> |
|----------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|---------------|
| 12,14 -12,00 s       | 54,99 - 54,50 s      | 4,22 - 4:19 min       | 17,26 -17,20 s           | 5,93 - 6,00 m     | 36 - 40 pkt   |
| 12,29 -12,15 s       | 55,49 - 55,00 s      | 4:25 - 4:23 min       | 17,34 -17,27 s           | 5,85 - 5,92 m     | 31 - 35 pkt   |
| 12,39 -12,30 s       | 55,99 - 55,50 s      | 4:27 - 4:26 min       | 17,41 -17,35 s           | 5,77 - 5,84 m     | 26 - 30 pkt   |
| 12,49 -12,40 s       | 56,49 - 56,00 s      | 4:29 - 4:28 min       | 17,49 -17,42 s           | 5,71 - 5,76 m     | 21 - 25 pkt   |
| 12,74 -12,50 s       | 57,49 -56,50 s       | 4:39 - 4:30 min       | 17,99 -17,50 s           | 5,54 - 5,70 m     | 16 - 20 pkt   |
| 12,99 -12,75 s       | 58,49 - 57,50 s      | 4:49 - 4:40 min       | 18,99 -18,00 s           | 5,29 - 5,55 m     | 12 - 15 pkt   |
| 13,29 -13,00 s       | 59,49 - 58,50 s      | 4:59 - 4:50 min       | 19,99 -19,00 s           | 5,16 - 5,30 m     | 9 - 11 pkt    |
| 13,49 -13,30 s       | 60,49 - 59,50 s      | 5:09 - 5:00 min       | 20,99 - 20,00 s          | 5,01 - 5,15 m     | 6 -8 pkt      |
| 13,70 - 13,50 s      | 61,50 - 60,50 s      | 05:20 - 5:10 min      | 22,00 - 21,00 s          | 4,85 - 5,00 m     | 5 pkt         |

| <i>Skok wzwyż</i> | <i>Pchnięcie kulą 5 kg</i> | <i>Rzut oszczepem</i> | <i>Rzut dyskiem</i> | <i>Punkty</i> |
|-------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------|
| 173 - 175 cm      | 11,91 - 12,50 m            | 40,01 - 42,00 m       | 34,01 - 35,50 m     | 36 - 40 pkt   |
| 171 - 172 cm      | 11,31 - 11,90 m            | 39,01 - 40,00 m       | 33,01 - 34,00 m     | 31 - 35 pkt   |
| 169 - 170 cm      | 10,81 - 11,30 m            | 38,01 - 39,00 m       | 32,01 - 33,00 m     | 26 - 30 pkt   |
| 166 - 168 cm      | 10,51 - 10,80 m            | 37,01 - 38,00 m       | 31,01 - 32,00 m     | 21 - 25 pkt   |
| 162 - 165 cm      | 10,01 - 10,50 m            | 35,01 - 37,00 m       | 30,01 - 31,00 m     | 16 - 20 pkt   |
| 159 - 161 cm      | 9,51 - 10,00 m             | 33,01 - 35,00 m       | 29,01 - 30,00 m     | 12 - 15 pkt   |
| 155 - 158 cm      | 9,01 - 9,50 m              | 31,01 - 33,00 m       | 28,01 - 29,00 m     | 9 - 11 pkt    |
| 153 - 154 cm      | 8,51 - 9,00 m              | 29,01 - 31,00 m       | 27,01 - 28,00 m     | 6 - 8 pkt     |
| 150 - 152 cm      | 8,00 - 8,50 m              | 27,00 - 29,00 m       | 26,00 - 27,00 m     | 5 pkt         |

## Dziewczęta

| <i>Bieg na 100 m</i> | <i>Bieg na 400 m</i> | <i>Bieg na 800 m</i> | <i>Bieg na 100 m ppł</i> | <i>Skok w dal</i> | <i>Punkty</i> |
|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|---------------|
| 13,69 - 13,60 s      | 63,99 - 63,50 s      | 2:31 - 2:30 min      | 17,26 - 17,20 s          | 4,96 - 5,00 m     | 36 - 40 pkt   |
| 13,82 - 13,70 s      | 64,49 - 64,00 s      | 2:33 - 2:32 min      | 17,34 - 17,27 s          | 4,91 - 4,95 m     | 31 - 35 pkt   |
| 13,94 - 13,83 s      | 64,99 - 64,50 s      | 2:35 - 2:34 min      | 17,41 - 17,35 s          | 4,86 - 4,90 m     | 26 - 30 pkt   |
| 14,09 - 13,95 s      | 65,99 - 65,00 s      | 2:37 - 2:36 min      | 17,49 - 17,42 s          | 4,81 - 4,85 m     | 21 - 25 pkt   |
| 14,19 - 14,10 s      | 66,99 - 66,00 s      | 2:39 - 2:38 min      | 17,99 - 17,50 s          | 4,71 - 4,80 m     | 16 - 20 pkt   |
| 14,29 - 14,20 s      | 67,99 - 67,00 s      | 2:42 - 2:40 min      | 18,99 - 18,00 s          | 4,61 - 4,70 m     | 12 - 15 pkt   |
| 14,39 - 14,30 s      | 68,99 - 68,00 s      | 2:45 - 2:43 min      | 19,99 - 19,00 s          | 4,51 - 4,60 m     | 9 - 11 pkt    |
| 14,50 - 14,40 s      | 69,99 - 69,00 s      | 2:50 - 2:45 min      | 20,99 - 20,00 s          | 4,30 - 4,50 m     | 6 - 8 pkt     |
| 14,80 - 14,51 s      | 71,00 - 70,00 s      | 2:55 - 2:51 min      | 22,00 - 21,00 s          | 4,10 - 4,29 m     | 5pkt          |

| <i>Skok wzwyż</i> | <i>Pchnięcie kulą 3 kg</i> | <i>Rzut oszczepem</i> | <i>Rzut dyskiem</i> | <i>Punkty</i> |
|-------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------|
| 149 - 150 cm      | 9,56 - 9,70 m              | 31,01 - 32,50 m       | 26,01 - 27,50 m     | 36 - 40 pkt   |
| 147 - 148 cm      | 9,41 - 9,55 m              | 30,01 - 31,00 m       | 25,01 - 26,00 m     | 31 - 35 pkt   |
| 145 - 146 cm      | 9,26 - 9,40 m              | 29,01 - 30,00 m       | 24,01 - 25,00 m     | 26 - 30 pkt   |
| 143 - 144 cm      | 9,01 - 9,25 m              | 28,01 - 29,00 m       | 23,01 - 24,00 m     | 21 - 25 pkt   |
| 141 - 142 cm      | 8,76 - 9,00 m              | 27,01 - 28,00 m       | 22,01 - 23,00 m     | 16 - 20 pkt   |
| 139 - 140 cm      | 8,51 - 8,75 m              | 26,01 - 27,00 m       | 21,01 - 22,00 m     | 12 - 15 pkt   |
| 137 - 138 cm      | 8,26 - 8,50 m              | 25,01 - 26,00 m       | 20,01 - 21,00 m     | 9 - 11 pkt    |
| 130 - 136 cm      | 8,01 - 8,25 m              | 24,01 - 25,00 m       | 19,01 - 20,00 m     | 6 - 8 pkt     |
| 120 - 129 cm      | 7,00 - 8,00 m              | 23,00 - 24,00 m       | 18,00 - 19,00 m     | 5 pkt         |