

NORMY TESTU SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ LEKKOATLETYKA

Wielu nauczycieli wychowania fizycznego ocenia sprawdziany z lekkiej atletyki posługując się różnymi rodzajami norm, wyznaczników, tabel najczęściej własnego autorstwa. Moje 15 letnie doświadczenie pozwoliło mi na opracowanie norm dla młodzieży szkół średnich. Wyniki w nich zawarte są niezbyt wygórowane i pozwalają młodzieży na uzyskanie dobrych ocen.

CHŁOPCY

60 m (sek)						100 m (sek)					400 m (sek)					800 m (min)				
Ocena	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
I kl	7,9	8,2	8,7	9,4	10,0	12,8	13,2	13,7	14,6	16,0	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50
II kl	7,7	8,0	8,5	9,2	9,8	12,7	13,1	13,6	14,5	15,9	63,0	68,0	73,0	78,0	83,0	2,28	2,33	2,38	2,43	2,48
III kl	7,7	8,0	8,5	9,2	9,8	12,6	13,0	13,5	14,4	15,8	63,0	68,0	73,0	78,0	83,0	2,28	2,33	2,38	2,43	2,48

w dal (cm)					kula (cm)					1000M(min)					1500m (min)					
Ocena	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
I kl	600	550	500	450	400	900	850	800	750	700	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	5,50	6,00	6,30	6,50	7,10
II kl	620	560	510	460	410	950	900	850	800	750	3,08	3,13	3,18	3,23	3,28	5,30	5,50	6,00	6,30	7,00
III kl	620	560	510	460	410	950	900	850	800	750	3,08	3,13	3,18	3,23	3,28	5,30	5,50	6,00	6,30	7,00

DZIEWCZĘTA

	60 m (sek)					100 m (sek)					400 m (sek)					800 m (min)				
Ocena	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
I kl	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40
II kl	8,9	9,4	9,9	10,4	10,9	15,9	16,4	16,9	17,4	17,9	78,0	83,0	88,0	93,0	98,0	3,18	3,23	3,28	3,33	3,38
III kl	8,8	9,3	9,8	10,3	10,8	15,8	16,3	16,8	17,3	17,8	76,0	81,0	86,0	91,0	96,0	3,16	3,21	3,26	3,31	3,36

	w dal (cm)					kula (cm)					300 m (sek)					600 m (min)				
Ocena	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
I kl	380	360	340	320	300	550	500	450	400	350	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80
II kl	400	380	360	340	300	600	550	500	450	400	54,0	59,0	64,0	69,0	74,0	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75
III kl	400	380	360	340	300	600	550	500	450	400	54,0	59,0	64,0	69,0	74,0	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75

Opracowała: Mariola Oleszczuk