MĘŻCZYŹNI

Lp.	NAZWA ĆWICZENIA	GRUPA WIEKOWA	JEDNOSTKI MIARY	OCENY		
				bdb (5)	db (4)	dst (3)
1	Uginanie i prostowanie ramion w podporze w leżeniu przodem	do 30 lat	liczba powtórzeń	35	30	25
		od 31 lat	liczba powtórzeń	31	26	21
2	Bieg koperta	do 30 lat	sekundy	25,0	25,8	26,4
		od 31 lat	sekundy	26,1	26,9	27,5
3	Skok w dal z miejsca obunóż	do 30 lat	centymetry	235	215	195
		od 31 lat	centymetry	225	205	185

4	Skrętoskłony w czasie minuty	do 30 lat	liczba powtórzeń	43	40	36
		od 31 lat	liczba powtórzeń	40	37	33
5	Skłon w przód	do 30 lat	sekundy	oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję przez 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję przez 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję przez 3 sekundy
		od 31 lat	sekundy	palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję przez 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję przez 3 sekundy	chwycić oburącz kostki, utrzymać pozycję przez 3 sekundy
6	Bieg na dystansie 1000 m	do 30 lat	minuty	4,10	4,25	4,40
		od 31 lat	minuty	4,20	4,35	4,50

1 pkt - suma ocen 15
2 pkt - suma ocen 16 - 18
3 pkt - suma ocen 19 - 21
4 pkt - suma ocen 22 - 24
5 pkt - suma ocen 25 - 27
6 pkt - suma ocen 28 - 30