



**Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego**

**Im. ks. J. Szafranka**

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

---

ZAŁĄCZNIK NA 2

DO TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

# **TABELE Z PRÓBAMI ORAZ PUNKTACJĄ Z MIĘDZYNARODOWYCH TESTÓW SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (MTSF)**

DLA WSZYSTKICH DYSCYPLIN SPORTOWYCH

W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

IM. KS. J SZAFRANKA W BYTOMIU PRZY UL. TARNOGÓRSKIEJ 2.



**Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego**

**Im. ks. J. Szafranka**

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

---

## SPIS TREŚCI:

1. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 7 LAT – CHŁOPCY.
2. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 7 LAT – DZIEWCZYNY.
3. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 8 LAT – CHŁOPCY.
4. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 8 LAT – DZIEWCZYNY.
5. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 9 LAT – CHŁOPCY.
6. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 9 LAT – DZIEWCZYNY.
7. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 10 LAT – CHŁOPCY.
8. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 10 LAT – DZIEWCZYNY.
9. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 11 LAT – CHŁOPCY.
10. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 11 LAT – DZIEWCZYNY.
11. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 12 LAT – CHŁOPCY.
12. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 12 LAT – DZIEWCZYNY.
13. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 13 LAT – CHŁOPCY.
14. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 13 LAT – DZIEWCZYNY.
15. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 14 LAT – CHŁOPCY.
16. MTSF – TABELA PUNKTACYJNA WIEK 14 LAT – DZIEWCZYNY.



**Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego**

**Im. ks. J. Szafranka**

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 7 lat - CHŁOPCY**

<b>Punktacja</b>	<b>Skok w dalz miejsca cm</b>	<b>Zwis na ugiętych rękach s</b>	<b>Bieg 4x10 m s</b>	<b>Siadysz leżenia liczba</b>	<b>Skłon tułowia cm</b>
<b>100</b>					<b>24</b>
<b>99</b>	199			38	
<b>98</b>			9,7		
<b>97</b>	198				
<b>96</b>					
<b>95</b>	197		9,8		
<b>94</b>	196			37	23
<b>93</b>	195				
<b>92</b>	194		9,9		
<b>91</b>	193				
<b>90</b>	192			36	
<b>89</b>	191		10		22
<b>88</b>	190				
<b>87</b>	189		10,1	35	
<b>86</b>	188				
<b>85</b>			10,2		21
<b>84</b>	185			34	
<b>83</b>			10,3		
<b>82</b>	182			33	20
<b>81</b>			10,4		
<b>80</b>	179	60		32	19
<b>79</b>	177	58	10,5		18
<b>78</b>	175	56	10,6	31	
<b>77</b>	173	54	10,7		17
<b>76</b>	171	52	10,8	30	16
<b>75</b>	169	50	10,9		
<b>74</b>	167	48	11,1	29	15
<b>73</b>	166	46	11,2		14
<b>72</b>	164	44	11,4	28	
<b>71</b>	162	42	11,5		13
<b>70</b>	160	40	11,6	27	12
<b>69</b>	158	38	11,8		
<b>68</b>	156	36	11,9	26	11
<b>67</b>	154	34	12,1		10
<b>66</b>	153	32	12,2	25	
<b>65</b>	151	30	12,4		9
<b>64</b>	149	28	12,5	24	
<b>63</b>	147	26	12,6		8
<b>62</b>	145	24	12,8	23	
<b>61</b>	143	23	12,9		7
<b>60</b>	141	22	13,1	22	6
<b>59</b>	139	20	13,2		
<b>58</b>	137	18	13,4	21	5
<b>57</b>	136	17	13,5		
<b>56</b>	134	16	13,6	20	4
<b>55</b>	132	14	13,8		3
<b>54</b>	130	13	14	19	
<b>53</b>	128	12	14,1		2
<b>52</b>	126	11	14,2	18	
<b>51</b>	124		14,3		1



Szkola Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 7 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dalz miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siadysz leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
50	122	10	14,5	17	0
49	120	9	14,6		
48	118	8	14,8	16	-1
47	117	7	14,9		
46	116	6	15,1	15	-2
45	114	5	15,2		
44	112		15,4	14	-3
43	110	4	15,5		
42	108		15,6	13	-4
41	106	3	15,8		
40	104		15,9	12	-5
39	102		16,1		
38	101	2	16,2	11	-6
37	99		16,4		
36	97		16,5	10	-7
35	95	1	16,6		-8
34	93		16,8	9	
33	91		16,9		-9
32	89		17,1	8	-10
31	87		17,2		
30	85		17,4	7	-11
29	83		17,5		
28	81		17,6	6	-12
27	79		17,8		
26	77		17,9	5	-13
25	75		18,1		
24	73		18,2	4	-14
23	71		18,4		
22	69		18,5	3	-15
21			18,6		
20	66		18,8	2	-16
19			18,9		
18	63		19	1	-17
17			19,1		
16	60		19,2		-18
15	59		19,3		
14	58		19,4		
13	57		19,5		-19
12	56				
11			19,6		
10	55				-20
9			19,7		
8	54				
7			19,8		-21
6	53				
5			19,9		
4					-22
3	52		20		
2					
1			20,1		-23



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 7 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dalsz miejsca cm	Zwis na ugiętych rękach s	Bieg 4x10 m s	Siadysz leżenia liczba	Skłon tułowia cm
Pkt					
100					25
99				37	
98	188				
97	187		9,8		
96				36	
95	186				
94			9,9		24
93	185			35	
92	184		10		
91	183				
90	182		10,1	34	
89	181				23
88	180		10,2		
87	179			33	
86	178		10,3		
85				32	22
84	175		10,4		
83				31	
82	172		10,5		21
81			10,6	30	
80	169	60	10,7		20
79	167	57	10,8	29	
78	165	54	11		19
77	163	51	11,1	28	18
76	161	49	11,3		
75	159	46	11,4	27	17
74	157	43	11,6		
73	155	40	11,7	26	16
72	153	37	11,9		15
71	151	35	12	25	
70	149	32	12,2		14
69	148	30	12,3	24	13
68	146	29	12,5		
67	144	27	12,6	23	12
66	142	25	12,7		
65	140	23	12,9	22	11
64	139	21	13		10
63	137	20	13,2	21	
62	135	19	13,3		9
61	133	17	13,5	20	
60	132	15	13,7		8
59	130	14	13,8	19	7
58	128	12	14		
57	126	11	14,1	18	6
56	125	10	14,2		5
55	123	9	14,4	17	
54	121	7	14,5		4
53	119	5	14,7	16	3
52	118	4	14,8		
51	116	2	15		2



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 7 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dalz miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siadysz leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
50	114	2	15,1	15	
49	112		15,2		1
48	110	1	15,4	14	
47	109		15,5		0
46	107		15,7	13	-1
45	105		15,8		
44	103		16	12	-2
43	102		16,1		
42	100		16,3	11	-3
41	98		16,4		
40	96		16,6	10	-4
39	94		16,7		-5
38	92		16,9	9	
37	90		17		-6
36	89		17,2	8	-7
35	88		17,3		-8
34	86		17,5	7	
33	85		17,6		-9
32	83		17,7	6	-10
31	81		17,9		
30	79		18	5	-11
29	77		18,2		-12
28	75		18,3	4	
27	74		18,5		-13
26	72		18,6	3	-14
25	70		18,8		-15
24	68		18,9	2	
23	67		19,1		-16
22	65		19,2	1	-17
21	63		19,4		-18
20			19,5		
19	60				-19
18			19,6		
17	57				-20
16			19,7		
15	54				-21
14			19,8		
13	51				-22
12			19,9		
11	49				-23
10			20		
9	46				-24
8	45		20,1		
7	44				-25
6	43		20,2		
5	42				-26
4	41				
3	40		20,3		-27
2	39				
1					



**Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego**

**Im. ks. J. Szafranka**

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 8 lat - CHŁOPCY**

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100	207				
99			9,6	39	
98	206				
97			9,7		24
96	205				
95			9,8		
94	204			38	
93			9,9		
92	203				23
91			10		
90	202			37	
89	201		10,1		
88	200				22
87	199		10,2	36	
86	198				
85	197		10,3		21
84				35	
83	194		10,4		
82				34	20
81	191		10,5		
80		60		33	19
79	188	58	10,6		
78	186	56		32	18
77	184	52	10,7		17
76	182	51		31	
75	180	49	10,8		16
74	178	48		30	15
73	176	47	10,9		
72	174	46	11	29	14
71	172	44	11,1		
70	170	42	11,2	28	13
69	168	40	11,4		12
68	166	38	11,5	27	
67	164	36	11,7		11
66	162	34	11,8	26	
65	160	32	12		10
64	158	30	12,1	25	9
63	156	28	12,2		
62	154	26	12,3	24	8
61	152	24	12,5		
60	150	22	12,6	23	7
59	148	20	12,8		6
58	146	19	12,9	22	
57	144	18	13		5
56	142	17	13,2	21	4
55	140	16	13,3		
54	138	15	13,4	20	3
53	136	14	13,6		2
52	134	13	13,7	19	
51	132	12	13,9		1



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 8 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
50	130	11	14	18	0
49	128	10	14,1		
48	126	9	14,3	17	-1
47	124	8	14,4		
46	122		14,6	16	-2
45	120	7	14,7		
44	118		14,8	15	-3
43	116	6	15		
42	114		15,1	14	-4
41	112	5	15,2		-5
40	110		15,4	13	
39	108	4	15,5		-6
38	106		15,6	12	-7
37	104	3	15,8		
36	102		15,9	11	-8
35	100		16		
34	98	2	16,2	10	-9
33	96		16,3		-10
32	94		16,5		
31	92	1	16,6	9	-11
30	90		16,8		
29	88		16,9	8	-12
28	86		17		-13
27	84		17,2	7	
26	82		17,3		-14
25	80		17,4	6	-15
24					
23	77		17,5	5	-16
22					
21	74		17,6	4	-17
20					-18
19	71		17,7		
18	70			3	-19
17	69		17,8		-20
16	68				
15	67		17,9	2	-21
14	66				
13	65		18		-22
12				1	
11	64		18,1		-23
10					
9	63		18,2		
8					-24
7	62		18,3		
6					
5	61		18,4		-25
4					
3	60		18,5		
2					-26
1			18,6		





Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 8 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dalsz miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siadysz leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100	204		9,6		
99	203			39	25
98	202				
97	201		9,7		
96	200				
95	199		9,8	38	
94	198				24
93			9,9		
92	195				
91			10	37	
90	192				
89			10,1		23
88	189			36	
87			10,2		
86	186				
85			10,3	35	
84	183				22
83			10,4	34	
82	180				
81			10,5	33	21
80	177	60	10,6		
79	175	58	10,7	32	20
78	174	56	10,8		19
77	172	53	11	31	
76	170	50	11,1		18
75	168	47	11,3	30	
74	166	43	11,4		17
73	164	41	11,5	29	16
72	163	39	11,7		
71	161	36	11,8	28	15
70	159	34	12		14
69	157	32	12,1	27	
68	155	31	12,2		13
67	153	29	12,3	26	
66	151	27	12,5		12
65	150	25	12,6	25	11
64	148	23	12,7		
63	146	21	12,9	24	10
62	144	20	13	23	9
61	142	18	13,1		
60	140	16	13,3	22	8
59	138	15	13,4		
58	137	13	13,5	21	7
57	135	12	13,7		6
56	133	11	13,8	20	
55	131	10	14		5
54	129	8	14,1	19	
53	127	6	14,2		4
52	126	5	14,4	18	3
51	124	3	14,5		



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 8 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
50	122		14,6	17	2
49	120	2	14,7		1
48	118		14,9	16	
47	116	1	15		0
46	114		15,1	15	-1
45	112		15,3		
44	110		15,4	14	-2
43	108		15,5		
42	106		15,7	13	-3
41	104		15,8		
40	102		16	12	-4
39	100		16,1		-5
38	98		16,2	11	
37	96		16,3		-6
36	94		16,5	10	
35	92		16,6		-7
34	90		16,7	9	-8
33	88		16,8		
32	86		16,9	8	-9
31	84		17	7	-10
29					-11
28	79		17,1	6	-12
27					
26	76		17,2	5	-13
25					-14
24	73		17,3	4	-15
23					
22	70		17,4	3	-16
21					-17
20	67				-18
19			17,5	2	
18	64				-19
17			17,6		-20
16	61			1	
15			17,7		-21
14	58				
13			17,8		-22
12	55				
11	54		17,9		-23
10	53				
9	52		18,1		-24
8	51				
7	50		18,2		-25
6	49				
5	48		18,3		-26
4	47				
3	46		18,4		-27
2	45				
1	44				-28



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 9 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siadyz leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100	216			41	
99			9		25
98	215				
97					
96	214		9,1		
95				40	
94	213				24
93			9,2		
92	212				
91	211			39	
90	210		9,3		23
89	209				
88	208		9,4	38	
87	207				22
86	206		9,5		
85	205			37	21
84			9,6		
83	202			36	20
82			9,7		
81	199	60		35	19
80	197	59	9,8		
79	195	58	9,9	34	18
78	193	56	10		17
77	191	54	10,1	33	
76	189	52	10,3		16
75	187	50	10,4	32	
74	185	48	10,5		15
73	183	47	10,6	31	14
72	181	46	10,8		
71	179	45	10,9	30	13
70	177	44	11		12
69	175	43	11,2	29	
68	173	41	11,3		11
67	171	39	11,4	28	
66	169	37	11,6		10
65	167	35	11,7	27	9
64	165	33	11,8		
63	163	31	11,9	26	8
62	161	29	12,1		
61	159	27	12,2	25	7
60	157	25	12,3		6
59	155	23	12,5	24	
58	153	21	12,6		5
57	151	20	12,7	23	4
56	149	19	12,9		
55	147	18	13	22	3
54	145	17	13,1		
53	143	16	13,2	21	2
52	141	15	13,4		
51	139	14	13,5	20	1



Szkola Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 9 lat - CHŁOPCY**

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siadyz leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
50	137	13	13,6		0
49	135	12	13,8	19	
48	133	11	13,9		-1
47	131	10	14	18	
46	129		14,2		-2
45	127	9	14,3	17	-3
44	125		14,4		
43	123	8	14,5	16	-4
42	121		14,7		
41	119	7	14,8	15	
40	117		14,9		-6
39	115	6	15,1	14	
38	113		15,2		-7
37	111	5	15,3	13	-8
36	109		15,5		
35	107	4	15,6	12	-9
34	105		15,7		
33	103	3	15,8	11	-10
32	101		16		-11
31	99		16,1	10	
30	97	2	16,2		-12
29	95		16,4	9	-13
28	93		16,5		
27	91	1	16,6	8	-14
26	89		16,8		
25	87		16,9	7	-15
24	85		17		-16
23	83		17,1	6	
22	81		17,2		-17
21					-18
20	78		17,3	5	
19					-19
18	75		17,4		
17				4	-20
16	72		17,5		-21
15	71				
14	70			3	-22
13	69		17,6		
12	68				-23
11				2	
10	67		17,7		
9					-24
8	66			1	
7			17,8		
6	65				-25
5					
4	64		17,9		
3					-26
2					
1					



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 9 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dalsz miejsca cm	Zwis na ugiętych rękach s	Bieg 4x10 m s	Siadysz leżenia liczba	Skłon tułowia cm
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100	209		9,2		
99	208			40	
98	207		9,3		25
97	206				
96	205		9,4		
95	204			39	
94	203		9,5		
93	202				
92	201		9,6		24
91	200			38	
90	199		9,7		
89	198				
88	197		9,8	37	
87	196				23
86	195		9,9		
85	194			36	
84	193		10		
83	192			35	22
82	191		10,1		
81				34	
80	188	60	10,2		21
79		58	10,3	33	
78	185	56	10,5		20
77		53	10,6	32	19
76	182	50	10,7		
75	180	47	10,9	31	18
74	178	45	11		17
73	176	42	11,1	30	
72	174	39	11,2		16
71	172	36	11,4	29	
70	170	34	11,5		15
69	168	32	11,6	28	14
68	166	31	11,7		
67	164	29	11,9	27	13
66	162	27	12		12
65	160	25	12,1	26	
64	158	23	12,2		11
63	156	21	12,4	25	
62	154	20	12,5		10
61	152	18	12,6	24	9
60	150	16	12,7		
59	148	15	12,9	23	8
58	146	13	13		
57	144	12	13,1	22	7
56	142	11	13,2		6
55	140	10	13,3	21	
54	138	8	13,5		5
53	136	6	13,6	20	
52	134	5	13,7		4
51	132	3	13,9	19	3



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 9 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siadysz leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
50	130	2	14		
49	128		14,1	18	2
48	126	1	14,3		1
47	124		14,4	17	
46	122		14,5		0
45	120		14,6	16	-1
44	118		14,8		
43	116		14,9	15	-2
42	114		15		
41	112		15,1	14	-3
40	110		15,2		-4
39	108		15,4	13	
38	106		15,5		-5
37	104		15,6	12	-6
36	102		15,8		
35	100		15,9	11	-7
34	98		16		
33	96		16,1	10	-8
32	94		16,3		-9
31	92		16,4	9	
30	90		16,5		-10
29	88		16,6	8	-11
28	86		16,8		
27	84		16,9	7	-12
26	82				
25	80		17	6	-13
24	78				-14
23	76		17,1	5	-15
22	74				
21	72		17,2	4	-16
20	70				-17
19				3	
18	67		17,3		-18
17				2	
16	64				-19
15	62		17,4	1	
14	60				-20
13	58				
12	57		17,5		-21
11	56				
10	55				-22
9	54		17,6		
8	53				-23
7	52				
6	51		17,7		-24
5	50				
4	49				-25
3	48		17,8		
2	47				-26
1	46				



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siadysz leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100	225		8,9		
99				43	
98	224				
97					25
96	223		9		
95					
94	222			42	
93					
92	221		9,1		24
91					
90	220			41	
89	219		9,2		
88	218				23
87	217			40	
86	216		9,3		
85	215				22
84	214			39	
83			9,4		
82	211			38	21
81			9,5		
80	208	60		37	20
79	206	58	9,6		
78	204	57		36	19
77	202	56	9,7		18
76	200	55		35	
75	198	54	9,8		17
74	196	53	9,9	34	16
73	194	52	10		
72	192	51	10,1	33	15
71	190	50	10,3		
70	188	49	10,4	32	14
69	186	47	10,6		13
68	184	45	10,7	31	
67	182	43	10,8		12
66	180	41	10,9	30	11
65	178	40	11		
64	176	38	11,2	29	10
63	174	36	11,3		9
62	172	34	11,4	28	
61	170	32	11,5		8
60	168	30	11,7	27	7
59	166	28	11,8		
58	164	26	11,9	26	6
57	162	24	12		
56	160	22	12,1	25	5
55	158	21	12,3		4
54	156	20	12,5	24	
53	154	19	12,6		3
52	152	18	12,8	23	2
51	150	17	12,9		



Szkola Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siadysz leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
50	148	16	13	22	1
49	146	15	13,1		0
48	144	14	13,2	21	
47	142	13	13,4		-1
46	140		13,5	20	-2
45	138	12	13,6		
44	136		13,7	19	-3
43	134	11	13,9		
42	132		14	18	-4
41	130	10	14,1		-5
40	128		14,2	17	
39	126	9	14,3		-6
38	124		14,5	16	-7
37	122	8	14,6		
36	120		14,7	15	-8
35	118	7	14,8		-9
34	116		15	14	
33	114	6	15,1		-10
32	112		15,2	13	-11
31	110	5	15,3		
30	108		15,4	12	-12
29	106	4	15,6		-13
28	104		15,7	11	
27	102	3	15,8		-14
26	100		15,9	10	-15
25	98	2	16		
24	96		16,2	9	-16
23	94	1	16,3		-17
22	92		16,4	8	
21	90		16,5		-18
20	88		16,7	7	-19
19			16,8		
18	85		16,9	6	-20
17			17		
16	82				-21
15			17,1	5	
14	79				-22
13	78		17,2		
12	77			4	-23
11	76				
10	75		17,3		-24
9	74			3	
8					-25
7	73		17,4		
6				2	-26
5	72				
4			17,5		-27
3	71			1	
2					-28
1			17,6		





Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siadyz leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100			8,8	41	
99	219				
98			8,9		
97	218				25
96			9	40	
95	217				
94			9,1		
93	216				
92	215		9,2	39	
91	214				24
90	213		9,3		
89	212			38	
88	211		9,4		
87	210				
86	209		9,5	37	23
85			9,6		
84	206		9,7		
83			9,8	36	
82	203		9,9		22
81			10		
80	200	60	10,1	35	
79	198	58	10,2		21
78	196	56	10,4	34	
77	194	53	10,5		20
76	192	51	10,6		
75	190	48	10,7	33	19
74	188	46	10,8		18
73	186	43	10,9	32	
72	184	40	11		17
71	182	37	11,1	31	16
70	180	35	11,2		
69	178	33	11,4	30	15
68	176	32	11,5		
67	174	30	11,6	29	14
66	172	28	11,7		13
65	170	26	11,8	28	
64	168	24	11,9		12
63	166	22	12	27	11
62	164	21	12,2		
61	162	19	12,4	26	10
60	160	18	12,5		
59	158	16	12,6	25	9
58	156	14	12,7		8
57	154	13	12,8	24	
56	152	12	12,9		7
55	150	11	13	23	6
54	148	9	13,1		
53	146	7	13,2	22	5
52	144	6	13,4		
51	142	4	13,5	21	4



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siadyz leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
50	140	3	13,6	20	3
49	138		13,7		
48	136	2	13,8	19	2
47	134		14		1
46	132	1	14,1	18	
45	130		14,2		0
44	128		14,3	17	-1
43	126		14,4		
42	124		14,6	16	-2
41	122		14,7		-3
40	120		14,8	15	
39	118		14,9		-4
38	116		15	14	
37	114		15,1		-5
36	112		15,3	13	-6
35	110		15,4		
34	108		15,5	12	-7
33	106		15,6		-8
32	104		15,7	11	
31	102		15,9		-9
30	100		16	10	-10
29	98		16,1		
28	96		16,3	9	-11
27	94		16,4		
26	92		16,5	8	-12
25	90				-13
24	88		16,6	7	
23	86				-14
22	84		16,7	6	-15
21	82				
20	80		16,8	5	-16
19					-17
18	77		16,9	4	
17					-18
16	74		17	3	
15					-19
14	71		17,1	2	
13					-20
12	68		17,2	1	
11	67				-21
10	66		17,3		
9	65				-22
8	64				
7	63		17,4		-23
6	62				
5	61				-24
4	60		17,5		
3	59				-25
2	58				
1	57		17,6		-26



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 11 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	siła ramion	s	liczba	cm
100	228				
99			8,9	43	25
98	227				
97					
96	226				
95					
94	225		9	42	
93					24
92	224				
91	223				
90	222			41	
89	221		9,1		
88	220				23
87	219				
86	218			40	
85	217		9,2		
84	216				22
83	215			39	
82	214		9,3		
81	213				21
80	212	60	9,4	38	
79	211	58			20
78	210	57	9,5	37	19
77	209	56	9,6		
76	208	55	9,7	36	18
75	206	54	9,8		17
74	204	53	9,9	35	
73	202	52	10		16
72	200	51	10,1	34	15
71	198	50	10,2		
70	196	49	10,4	33	14
69	194	47	10,5		13
68	192	45	10,6	32	
67	190	43	10,7		12
66	188	41	10,8	31	11
65	186	40	11		
64	184	38	11,1	30	10
63	182	36	11,2		9
62	180	34	11,3	29	
61	178	32	11,4		8
60	176	30	11,5	28	7
59	174	28	11,6		
58	172	26	11,8	27	6
57	170	24	11,9		5
56	168	23	12	26	
55	166	22	12,1		4
54	164	21	12,2	25	
53	162	20	12,3		3
52	160	19	12,5	24	2
51	158	18	12,6		



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 11 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	siła ramion	s	liczba	cm
50	155	17	12,7	23	1
49	153	16	12,8		0
48	151	15	12,9	22	
47	148	14	13		-1
46	146	13	13,2	21	-2
45	144		13,3		
44	141	12	13,4	20	-3
43	139		13,5		
42	137	11	13,6	19	-4
41	135		13,8		-5
40	133	10	13,9	18	
39	131				-6
38	128	9	14	17	-7
37	126		14,2		
36	124	8	14,4	16	-8
35	122		14,5		-9
34	119	7	14,6	15	
33	117		14,7		-10
32	115	6	14,8	14	-11
31	113		15		
30	111	5	15,1	13	-12
29	109		15,2		-13
28	107	4	15,3	12	
27	105		15,4		-14
26	103	3	15,5		-15
25	101		15,7	11	
24	99	2	15,8		-16
23	97		15,9	10	-17
22	95	1	16		
21	93		16,1	9	-18
20	91		16,2		-19
19	90			8	
18	89		16,3		-20
17	88				
16	87		16,4	7	-21
15	86				
14	85		16,5		-22
13	84			6	
12	83		16,6		-23
11	82				
10	81		16,7	5	-24
9					
8	80		16,8		-25
7				4	
6	79		16,9		-26
5					
4	78		17	3	-27
3					
2	77		17,1		-28
1				2	



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 11 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100			8,6		
99				42	
98	228		8,7		
97					
96	227		8,8		
95					25
94	226		8,9	41	
93					
92	225		9		
91					
90	224		9,1	40	
89					24
88	223		9,2		
87				39	
86	220		9,3		
85					
84	217		9,4	38	23
83					
82	214		9,5	37	
81	212		9,6		
80	210	60	9,7	36	22
79	208	58	9,8		
78	206	55	9,9	35	
77	204	51	10		21
76	201	47	10,2	34	20
75	199	44	10,3		
74	197	42	10,4	33	19
73	195	40	10,5		
72	193	38	10,6	32	18
71	191	36	10,7		17
70	189	34	10,9	31	
69	187	32	11		16
68	185	30	11,1	30	15
67	183	29	11,2		
66	181	28	11,3	29	14
65	179	26	11,4		
64	177	24	11,6	28	13
63	174	22	11,7		12
62	172	21	11,8	27	
61	170	20	11,9		11
60	168	19	12	26	10
59	166	18	12,1		
58	164	16	12,3	25	9
57	162	14	12,4		
56	160	12	12,5	24	8
55	158	10	12,6		7
54	156	9	12,7	23	
53	154	8	12,9		6
52	152	7	13	22	5
51	150	5	13,1		



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 11 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	siła ramion	s	liczba	cm
50	147	4	13,2	21	4
49	145	3	13,3		
48	143	2	13,4	20	3
47	141	1	13,6		2
46	139		13,7	19	
45	137		13,8		1
44	135		13,9	18	0
43	133		14		-1
42	131		14,1	17	-2
41	129		14,3		
40	127		14,4	16	-3
39	125		14,5		-4
38	123		14,6	15	
37	121		14,7		-5
36	119		14,8	14	-6
35	117		15		
34	115		15,1	13	-7
33	113		15,2		-8
32	111		15,3	12	
31	109		15,4		-9
30	107		15,5	11	-10
29	105		15,7		
28	103		15,8	10	-11
27	101		15,9		-12
26	99		16	9	
25	97		16,1		-13
24	95		16,2	8	-14
23	93		16,3		
22	91		16,4	7	-15
21	89				-16
20	87		16,5	6	
19					-17
18	84		16,6	5	
17					-18
16	81		16,7	4	
15					-19
14	78			3	
13			16,8		-20
12	75			2	
11	74				-21
10	73		16,9	1	
9	72				-22
8	71				
7	69		17		-23
6	68				
5	67				-24
4	66		17,1		
3	65				-25
2	64				
1	63		17,2		-26



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 12 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	liczby	s	liczba	cm
100	239				
99			8,4	44	
98	238	18			
97					
96	237		8,5		26
95		17			
94	236			43	
93			8,6		
92	235	16			
91					25
90	234		8,7	42	
89		15			
88	233		8,8		
87					24
86	232	14	8,9	41	
85	231				
84	230		9		23
83	229	13		40	
82	228		9,1		22
81	227		9,2		21
80	226	12	9,3	39	
79	225		9,4		20
78	224		9,5	38	19
77	222	11	9,6		
76	220		9,7	37	18
75	218		9,8		
74	216	10	9,9	36	17
73	214		10		16
72	212		10,1	35	
71	210	9	10,2		15
70	208		10,3	34	14
69	205		10,4		
68	203	8	10,5	33	13
67	201		10,6		12
66	199		10,7	32	
65	197	7	10,8		11
64	195		10,9	31	10
63	192		11		
62	190	6		30	9
61	188		11,1		8
60	186		11,2	29	
59	184	5	11,3		7
58	181		11,5	28	
57	179		11,6		6
56	177	4	11,7	27	5
55	175		11,8		
54	173		12	26	4
53	171		12,1		3
52	168	3	12,2	25	
51	166		12,3		2



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 12 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	liczby	s	liczba	cm
50	164	2	12,4	24	
49	162		12,6		1
48	160		12,7	23	0
47	158	1	12,8		
46	155		12,9	22	-1
45	153		13		-2
44	151		13,1	21	
43	149		13,2		-3
42	147		13,3	20	-4
41	145		13,5		
40	142		13,6	19	-5
39	140		13,7		-6
38	138		13,8		
37	136		13,9	18	-7
36	134		14		-8
35	132		14,2	17	
34	129		14,3		-9
33	127		14,4	16	
32	125		14,5		-10
31	123		14,6	15	-11
30	121		14,7		
29	119		14,8	14	-12
28	117		14,9		-13
27	115		15	13	
26	113		15,1		-14
25	111		15,2		-15
24	109		15,3	12	
23	107		15,4		-16
22	105		15,5	11	-17
21	103		15,6		
20	101		15,7	10	-18
19	99		15,8		-19
18	98		15,9		
17	97		16	9	-20
16	96		16,1		
15	95		16,2		-21
14	94		16,3	8	
13	93		16,4		-22
12	92				
11	91		16,5	7	-23
10	90				
9	89		16,6		-24
8	88			6	
7	87		16,7		-25
6					
5	86			5	-26
4			16,8		
3	85				-27
2				4	
1	84		16,9		





Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 12 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100				42	26
99			8,4		
98	239				
97			8,5		
96	238				
95			8,6	41	
94	237				
93	236		8,7		25
92	235				
91	234		8,8	40	
90	233				
89	232		8,9		
88	231				
87	230		9	39	24
86					
85	227		9,1		
84				38	
83	224		9,2		
82				37	23
81	221		9,3		
80	219	60		36	
79	217	58	9,4		
78	215	55		35	22
77	213	51	9,5		
76	211	48		34	
75	209	43	9,6		21
74	207	41		33	
73	204	39	9,7		20
72	202	37		32	19
71	200	35	9,8		
70	198	33		31	18
69	196	31	9,9		
68	194	30		30	17
67	192	29	10		16
66	190	27	10,1	29	
65	187	25	10,2		15
64	185	23	10,3	28	14
63	183	22	10,4		
62	181	21	10,5	27	13
61	179	19	10,6		
60	177	18	10,8		12
59	175	17	11,9	26	11
58	173	15	12		
57	170	13	12,1	25	10
56	168	11	12,2		9
55	166	10	12,3	24	
54	164	9	12,4		8
53	162	8	12,6		
52	160	6	12,7	23	7
51	158	5	12,8		6



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 12 lat - DZIEWCZYNY**

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	liczby	s	liczba	cm
50	156	4	12,9	22	
49	153	3	13		5
48	151	2	13,1	21	4
47	149	1	13,2		3
46	147		13,3	20	
45	145		13,4		2
44	143		13,5	19	1
43	142		13,6		
42	140		13,7	18	0
41	138		13,8		-1
40	136		13,9	17	
39	134		14		-2
38	132		14,2	16	-3
37	130		14,3		
36	128		14,4	15	-4
35	126		14,5		-5
34	124		14,6	14	
33	122		14,7		-6
32	120		14,8	13	-7
31	118		14,9		-8
30	116		15	12	
29	114		15,1		-9
28	112		15,2	11	-10
27	110		15,3		
26	108		15,4	10	-11
25	106		15,5		-12
24	104		15,6	9	
23	102		15,7		-13
22	100		15,8	8	-14
21	98		15,9		
20	96				-15
19			16	7	-16
18	93				
17			16,1		-17
16	90			6	
15			16,2		-18
14	87				
13			16,3	5	-19
12	84				
11	83		16,4		-20
10	82			4	
9	81		16,5		-21
8	80				
7	79		16,6	3	-22
6	78				
5	77				-23
4	76		16,7	2	
3	75				-24
2	74				
1	73		16,8	1	-25



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 13 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	liczba	s	liczba	cm
100		19			29
99	260		8,2	42	
98					
97	259	18			
96					
95	258				28
94		17	8,3	41	
93	257				
92					
91	256	16			27
90				40	
89	255		8,4		
88	254	15			
87	253				26
86	252			39	
85		14	8,5		
84	249				25
83					
82	246	13	8,6	38	24
81					
80	243		8,7		23
79	241	12	8,8		22
78	239		8,9	37	
77	237		9		21
76	235	11	9,1		20
75	233		9,2		
74	231		9,3	36	19
73	229	10	9,4		18
72	227		9,5		
71	225		9,6	35	17
70	223	9	9,7		16
69	221		9,8		
68	219		9,9	34	15
67	216	8	10		14
66	214		10,1	33	13
65	212		10,3		
64	209	7	10,4	32	12
63	207		10,5		11
62	205		10,6	31	
61	202	6	10,7		10
60	200		10,8	30	9
59	198		11		
58	195	5	11,1	29	8
57	193		11,2		7
56	191		11,3	28	
55	189		11,4		6
54	186	4	11,5	27	5
53	184		11,7		4
52	182		11,8	26	
51	179		11,9		3



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 13 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	liczba	s	liczba	cm
50	177	3	12	25	2
49	175		12,1		
48	172		12,2	24	1
47	170		12,3		0
46	168	2	12,5	23	
45	165		12,6		-1
44	163		12,7	22	-2
43	161		12,8		
42	158	1	12,9	21	-3
41	156		13		-4
40	154		13,2	20	
39	151		13,3		-5
38	149		13,4	19	-6
37	147		13,5		
36	144		13,6	18	-7
35	142		13,7		-8
34	140		13,9	17	-9
33	137		14		
32	135		14,1	16	-10
31	133		14,2		-11
30	130		14,3	15	
29	128		14,4		-12
28	126		14,5	14	-13
27	124		14,6		-14
26	122		14,7	13	
25	120		14,8		-15
24	118		14,9	12	
23	116		15		-16
22	114		15,1	11	-17
21	112		15,2		-18
20	111		15,3		
19	110		15,4	10	-19
18	109		15,5		
17	108		15,6		-20
16	107		15,7	9	
15	106		15,8		-21
14	105				
13	104		15,9	8	-22
12	103				
11	102		16		-23
10	101			7	
9	100		16,1		-24
8	99				
7	98		16,2	6	-25
6					
5	97		16,3		-26
4				5	
3	96		16,4		-27
2					
1	95		16,5	4	-28



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 13 lat - DZIEWCZYNY**

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100	245			42	
99			8,3		
98	244				
97			8,4		
96	243				26
95			8,5	41	
94	242				
93	241		8,6		
92	240				
91	239		8,7		
90	238			40	25
89	237		8,8		
88	236				
87	235		8,9		
86	234			39	
85	233		9		
84	231				24
83	229		9,1	38	
82	227		9,2		
81	225		9,3		
80	223	60	9,4	37	
79	221	58	9,5		23
78	219	56	9,6	36	
77	217	52	9,7		
76	215	49	9,8	35	
75	213	47	9,9		22
74	211	45	10	34	
73	209	43	10,1		
72	207	41	10,2	33	21
71	205	39	10,4		
70	203	37	10,5	32	20
69	201	35	10,6		19
68	198	33	10,7	31	
67	197	32	10,8		18
66	195	31	10,9	30	17
65	193	29	11		
64	191	27	11,1	29	16
63	189	25	11,2		15
62	187	24	11,4	28	
61	185	23	11,5		14
60	182	21	11,6	27	
59	180	20	11,7		13
58	178	19	11,8	26	12
57	176	17	11,9		
56	174	15	12	25	11
55	172	12	12,1		10
54	170	11	12,2	24	
53	168	10	12,4		9
52	166	9	12,5	23	
51	163	8	12,6		8



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 13 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	liczba	s	liczba	cm
50	161	7	12,7	22	7
49	159	6	12,8		
48	157	4	12,9	21	6
47	155	3	13		5
46	153	1	13,2	20	4
45	151		13,3		
44	149		13,,4	19	3
43	147		13,5		2
42	145		13,6	18	
41	143		13,7		1
40	141		13,9	17	0
39	139		14		-1
38	137		14,1	16	
37	135		14,2		-2
36	133		14,3	15	-3
35	130		14,4		
34	127		14,6	14	-4
33	125		14,7		-5
32	123		14,8	13	
31	121		14,9		-6
30	119		15	12	-7
29	117		15,1		-8
28	115		15,2	11	
27	113		15,3		-9
26	111		15,4	10	-10
25	109		15,5		
24	107		15,6	9	-11
23	105		15,7		-12
22	103		15,8	8	
21	101		15,9		-13
20					-14
19	98		16	7	
18					-15
17	95		16,1		-16
16				6	
15	92		16,2		-17
14					
13	89		16,,3	5	-18
12	88				
11	87		16,4		-19
10	86			4	
9	85				-20
8	84		16,5		
7	83			3	-21
6	82				
5	81		16,6		-22
4	80			2	
3	79				-23
2	78		16,7		
1	77				-24



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 14 lat - CHŁOPCY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	liczba	s	liczba	cm
100	282				30
99			7,4	44	
98	281	21			
97			7,5		
96	280				
95	279	20	7,6		
94	278			43	29
93	277		7,7		
92	276	19			
91	275		7,8		
90	274			42	
89	273	18	7,9		28
88					
87	270		8		
86		17		41	
85	267		8,1		27
84					
83	264	16	8,2	40	
82			8,3		26
81	261		8,4		
80	259	15	8,5	39	25
79	257		8,6		
78	255		8,7	38	24
77	253	14	8,8		23
76	251		8,9	37	22
75	249		9		
74	247	13	9,1	36	21
73	245		9,2		20
72	243	12	9,3	35	19
71	241		9,4		
70	239		9,5		18
69	237	11	9,6	34	17
68	235		9,7		
67	232		9,8	33	16
66	230	10	9,9		15
65	227		10		14
64	225	9	10,1	32	
63	222		10,3		13
62	220		10,4	31	12
61	217	8	10,5		11
60	215		10,6	30	
59	212	7	10,7		10
58	210		10,8	29	9
57	207		10,9		
56	205	6	11		8
55	202		11,1	28	7
54	200		11,3		6
53	197	5	11,4	27	
52	195		11,5		5
51	192		11,6	26	4



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 14 lat - CHŁOPCY**

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	liczba	s	liczba	cm
50	190	4	11,7		3
49	187		11,8	25	
48	185		11,9		2
47	182	3	12	24	1
46	180		12,1		
45	177		12,2	23	0
44	175	2	12,4		-1
43	172		12,5	22	
42	170		12,6		-2
41	167	1	12,7	21	-3
40	165		12,8		-4
39	162		12,9		
38	160		13	20	-5
37	157		13,1		-6
36	155		13,3	19	-7
35	152		13,4		
34	150		13,5	18	-8
33	147		13,6		-9
32	145		13,7	17	
31	142		13,8		-10
30	140		13,9	16	-11
29	138		14		-12
28	136		14,2	15	
27	134		14,3		-13
26	132		14,4	14	-14
25	130		14,5		
24	128		14,6	13	-15
23	126		14,7		-16
22	124		14,8	12	-17
21	122		14,9		-18
20	121		15		-19
19	120		15,1	11	
18	119				-20
17	118		15,2		
16	117			10	-21
15	116		15,3		
14	115				-22
13	114		15,4	9	
12	113				-23
11	112		15,5		
10	111			8	-24
9	110		15,6		
8	109				-25
7	108		15,7	7	
6	107				-26
5			15,8		
4	106			6	-27
3			15,9		
2	105				
1			16	5	-28





Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

MTSF - tabela punktacyjna wiek 14 lat - DZIEWCZYNY

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	s	s	liczba	cm
100				42	
99	245		8,2		
98					27
97	244		8,3		
96					
95	243		8,4	41	
94					
93	242		8,5		
92	241				
91	240		8,6	40	26
90	239				
89	238		8,7		
88	237			39	
87	236		8,8		
86	235				
85	234		8,9	38	25
84	233				
83	231		9		
82	229		9,1	37	
81	227		9,2		
80	225	60	9,3		24
79	223	58	9,4	36	
78	221	54	9,5		
77	219	51	9,6		
76	217	49	9,7	35	23
75	215	47	9,8		
74	213	45	9,9		
73	211	43	10	34	22
72	209	41	10,2		
71	207	40	10,3	33	21
70	205	38	10,4		20
69	203	36	10,5	32	
68	201	35	10,6		19
67	197	33	10,7	31	18
66	195	31	10,8		
65	193	30	11	30	17
64	191	29	11,1		16
63	189	27	11,2	29	
62	187	26	11,3		15
61	185	24	11,4	28	
60	182	22	11,5		14
59	180	21	11,6	27	13
58	178	20	11,7		
57	176	19	11,8	26	12
56	174	18	11,9		11
55	172	16	12	25	
54	170	14	12,1		10
53	168	13	12,2	24	
52	166	11	12,3		9
51	163	10	12,4	23	8



Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego

Im. ks. J. Szafranka

ul: Tarnogórska 2, 41-902 Bytom

NIP 6263026738 REGON 367992388

Tel: 32/281-18-81, Fax: 32/281-18-13

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 14 lat - DZIEWCZYNY**

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	cm	liczba	s	liczba	cm
50	164	8	12,6		
49	162	6	12,7	22	7
48	160	5	12,8		6
47	158	4	12,9	21	
46	156	2	13		5
45	154	1	13,2	20	4
44	152		13,3		
43	150		13,4	19	3
42	148		13,5		2
41	146		13,6	18	
40	144		13,7		1
39	142		13,9	17	0
38	140		14		
37	138		14,1	16	-1
36	136		14,2		-2
35	134		14,3	15	-3
34	132		14,4		
33	130		14,6	14	-4
32	128		14,7		-5
31	126		14,8	13	
30	124		14,9		-6
29	122		15	12	-7
28	120		15,1		-8
27	118		15,2	11	
26	116		15,3		-9
25	114		15,4	10	-10
24	112		15,5		
23	110		15,6	9	-11
22	108		15,7		-12
21	106		15,8	8	
20					-13
19	103		15,9		-14
18				7	
17	100		16		-15
16					
15	97		16,1	6	-16
14					
13	94		16,2		-17
12				5	
11	91		16,3		-18
10	90				
9	89			4	-19
8	88		16,4		
7	87				-20
6	86			3	
5	85		16,5		-21
4	84				
3	83			2	-22
2	82		16,6		
1	81				-23