

Tabela Szkoły Podstawowe 5 prób (kolor biały)

		sprint	wytr.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				
4	dynamometr	x	x	x	x
5	zwis/podciąganie	x	x	x	x
6	4x10m	x	x	x	x
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

Tabela 15. Wartości punktowe

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	400	
wysoka	350	399
średnia	300	349
niska	250	299
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: 300