

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - tabele

MTSF - tabela punktacyjna wiek 7 lat

DZIEWCZĘTA 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia	Punktacja
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm	Pkt
100	7,8							25	100
99							37		99
98		188	110						98
97		187				9,8			97
96	7,9						36		96
95		186	111						95
94				23		9,9		24	94
93		185	112				35		93
92	8,0	184				10,0			92
91		183	113						91
90		182				10,1	34		90
89	8,1	181	114					23	89
88		180	115	22		10,2			88
87		179	116				33		87
86	8,2	178	117			10,3			86
85							32	22	85
84		175	120	21		10,4			84
83	8,3						31		83
82		172	123			10,5		21	82
81	8,4			20		10,6	30		81
80		169	126		60	10,7		20	80
79	8,5	167	128		57	10,8	29		79
78		165	130	19	54	11,0		19	78
77	8,6	163	132		51	11,1	28	18	77
76		161	134	18	49	11,3			76
75	8,7	159	137		46	11,4	27	17	75
74		157	140		43	11,6			74
73	8,8	155	143	17	40	11,7	26	16	73
72		153	146		37	11,9		15	72
71	8,9	151	149	16	35	12,0	25		71
70	9,0	149	152		32	12,2		14	70
69	9,1	148	155		30	12,3	24	13	69
68	9,2	146	158	15	29	12,5			68
67	9,3	144	162		27	12,6	23	12	67
66	9,4	142	165	14	25	12,7			66
65	9,5	140	168		23	12,9	22	11	65
64	9,6	139	172		21	13,0		10	64
63	9,7	137	176	13	20	13,2	21		63

62	9,8	135	179		19	13,3		9	62
61	9,9	133	183		17	13,5	20		61
60	10,0	132	186	12	15	13,7		8	60
59	10,3	130	190		14	13,8	19	7	59
58	10,4	128	193		12	14,0			58
57	10,6	126	197	11	11	14,1	18	6	57
56	10,7	125	200		10	14,2		5	56
55	10,8	123	204		9	14,4	17		55
54	10,9	121	207	10	7	14,5		4	54
53	11,0	119	211		5	14,7	16	3	53
52	11,1	118	214	9	4	14,8			52
51	11,2	116	216		2	15,0		2	51
50	11,3	114	221	8	2	15,1	15		50
49	11,4	112	224			15,2		1	49
48	11,5	110	228	7	1	15,4	14		48
47	11,6	109	231			15,5		0	47
46	11,8	107	235	6		15,7	13	- 1	46
45	11,9	105	238			15,8			45
44	12,0	103	242			16,0	12	- 2	44
43	12,1	102	245	5		16,1			43
42	12,2	100	248			16,3	11	- 3	42
41	12,3	98	251			16,4			41
40	12,4	96	255	4		16,6	10	- 4	40
39	12,6	94	258			16,7		- 5	39
38	12,7	92	261			16,9	9		38
37	12,8	90	265	3		17,0		- 6	37
36	12,9	89	269			17,2	8	- 7	36
35	13,0	88	273			17,3		- 8	35
34	13,1	86	276	2		17,5	7		34
33	13,2	85	280			17,6		- 9	33
32	13,4	83	284			17,7	6	- 10	32
31	13,5	81	287	1		17,9			31
30	13,6	79	291			18,0	5	- 11	30
29	13,7	77	295			18,2		- 12	29
28	13,8	75	298			18,3	4		28
27	13,9	74	302			18,5		- 13	27
26	14,0	72	305			18,6	3	- 14	26
25	14,1	70	309			18,8		- 15	25
24	14,2	68	312			18,9	2		24
23	14,3	67	316			19,1		- 16	23
22	14,4	65	319			19,2	1	- 17	22
21	14,5	63	322			19,4		- 18	21
20			325			19,5			20
19	14,8	60	328					- 19	19
18			330			19,6			18
17	15,1	57	332					- 20	17
16	15,2		334			19,7			16
15	15,3	54	336					- 21	15
14			338			19,8			14
13	15,4	51	340					- 22	13
12						19,9			12
11	15,5	49	343					- 23	11
10						20,0			10
9	15,6	46	346					- 24	9
8		45	347			20,1			8
7	15,7	44	348					- 25	7

6		43	349			20,2			6
5	15,8	42	350					- 26	5
4		41							4
3	15,9	40	351			20,3		- 27	3
2		39							2
1									1

CHŁOPCY 7 LAT

PKT	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia	PKT
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm	Pkt
100	6,8		109					24	100
99		199	110				38		99
98			111			9,7			98
97		198	112	26					97
96	6,9		113						96
95		197	114			9,8			95
94		196	115				37	23	94
93	7,0	195	116						93
92		194	117			9,9			92
91		193	118	25					91
90	7,1	192	119				36		90
89		191	120			10,0		22	89
88	7,2	190	121						88
87		189	122			10,1	35		87
86	7,3	188	123	24					86
85			124			10,2		21	85
84	7,4	185	126				34		84
83			127			10,3			83
82	7,5	182	128	23			33	20	82
81			129			10,4			81
80	7,6	179	130	22	60		32	19	80
79	7,7	177	132		58	10,5		18	79
78	7,8	175	134	21	56	10,6	31		78
77	7,9	173	136		54	10,7		17	77
76	8,0	171	138	20	52	10,8	30	16	76
75	8,1	169	140		50	10,9			75
74	8,2	167	142	19	48	11,1	29	15	74
73	8,4	166	144		46	11,2		14	73
72	8,5	164	146	18	44	11,4	28		72
71	8,6	162	148		42	11,5		13	71
70	8,7	160	150	17	40	11,6	27	12	70
69	8,8	158	152		38	11,8			69
68	8,9	156	154	16	36	11,9	26	11	68
67	9,0	154	156		34	12,1		10	67
66	9,1	153	159	15	32	12,2	25		66
65	9,2	151	162		30	12,4		9	65
64	9,3	149	165	14	28	12,5	24		64
63	9,5	147	167		26	12,6		8	63
62	9,6	145	170	13	24	12,8	23		62

61	9,7	143	172		23	12,9		7	61
60	9,8	141	174	12	22	13,1	22	6	60
59	9,9	139	177		20	13,2			59
58	10,0	137	180	11	18	13,4	21	5	58
57	10,1	136	184		17	13,5			57
56	10,2	134	187		16	13,6	20	4	56
55	10,3	132	190	10	14	13,8		3	55
54	10,5	130	193		13	14,0	19		54
53	10,6	128	197		12	14,1		2	53
52	10,7	126	200	9	11	14,2	18		52
51	10,8	124	203			14,3		1	51
50	10,9	122	206	8	10	14,5	17	0	50
49	11,0	120	210		9	14,6			49
48	11,1	118	213	7	8	14,8	16	- 1	48
47	11,2	117	216		7	14,9			47
46	11,3	116	220	6	6	15,1	15	- 2	46
45	11,5	114	223		5	15,2			45
44	11,6	112	226			15,4	14	- 3	44
43	11,7	110	229	5	4	15,5			43
42	11,8	108	233			15,6	13	- 4	42
41	11,9	106	236		3	15,8			41
40	12,0	104	239	4		15,9	12	- 5	40
39	12,1	102	242			16,1			39
38	12,2	101	246		2	16,2	11	- 6	38
37	12,3	99	249	3		16,4			37
36	12,5	97	252			16,5	10	- 7	36
35	12,6	95	256		1	16,6		- 8	35
34	12,7	93	259	2		16,8	9		34
33	12,8	91	262			16,9		- 9	33
32	12,9	89	265			17,1	8	- 10	32
31	13,0	87	269	1		17,2			31
30	13,1	85	271			17,4	7	- 11	30
29	13,2	83	275			17,5			29
28		81	278			17,6	6	- 12	28
27	13,3	79	282			17,8			27
26		77	285			17,9	5	- 13	26
25	13,4	75	288			18,1			25
24		73	292			18,2	4	- 14	24
23	13,5	71	295			18,4			23
22		69	298			18,5	3	- 15	22
21	13,6		302			18,6			21
20		66	305			18,8	2	-16	20
19	13,7					18,9			19
18		63	308			19,0	1	- 17	18
17						19,1			17
16	13,8	60	311			19,2		- 18	16
15		59				19,3			15
14		58	314			19,4			14
13	13,9	57	315			19,5		- 19	13
12		56	316						12
11			317			19,6			11
10	14,0	55	318					- 20	10
9			319			19,7			9
8		54	320						8

7	14,1					19,8		- 21	7
6		53	321						6
5						19,9			5
4	14,2		322					- 22	4
3		52				20,0			3
2			323						2
1						20,1		- 23	1