Lekkoatletyka – klasa VII 2019 – 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bieg na 60 metrów ( sekundy ) | | |
| Chłopcy | Ocena | Dziewczęta |
| 9,2 i poniżej | Celująca | 9,4 i poniżej |
| 9,21 – 9,60 | Bardzo dobra | 9,41 – 9,80 |
| 9,61 – 9,90 | Dobra | 9,81 – 10,10 |
| 9,91 – 10,20 | Dostateczna | 10,11 – 10,40 |
| 10,21 – 12,20 | Dopuszczająca | 10,41 – 12,40 |
| Skok w dal ( metry ) | | |
| Chłopcy | Ocena | Dziewczęta |
| 4,00 i powyżej | Celująca | 3,70 i powyżej |
| 3,99 – 3,70 | Bardzo dobra | 3,69 – 3,50 |
| 3,69 – 3,40 | dobra | 3,49 – 3,20 |
| 3,39 – 3,10 | Dostateczna | 3,19 – 2,90 |
| 3,09 – 2,60 | Dopuszczająca | 2,89 – 2,40 |
| Skok wzwyż ( centymetry ) | | |
| Chłopcy | Ocena | Dziewczęta |
| 140 i powyżej | Celująca | 130 i powyżej |
| 139 - 130 | Bardzo dobra | 129 - 120 |
| 129 - 120 | Dobra | 119 - 110 |
| 119 - 110 | Dostateczna | 109 - 100 |
| 109 - 90 | Dopuszczająca | 99 - 80 |
| Pchnięcie kulą – 4 kilogramy ( metry ) | | |
| Chłopcy | Ocena | Dziewczęta |
| 8,00 i powyżej | Celująca | 6,50 |
| 7,99 – 7,00 | Bardzo dobra | 6,49 – 6,00 |
| 6,99 – 6,00 | Dobra | 5,99 – 5,00 |
| 5,99 – 5,00 | Dostateczna | 4,99 – 4,00 |
| 4,99 – 3,00 | Dopuszczająca | 3,99 - 2,00 |
| Bieg na 1000 – chłopcy / 600 dziewczęta ( minuty ) | | |
| Chłopcy | Ocena | Dziewczęta |
| 3,30 i poniżej | Celująca | 2, 00 i poniżej |
| 3,31 – 3,45 | Bardzo dobra | 2,01 – 2,10 |
| 3,46 – 4,00 | Dobra | 2,11 – 2,20 |
| 4,01 – 4,15 | Dostateczna | 2,21 – 2,35 |
| 4,16 – 5,45 | Dopuszczająca | 2,36 – 3,30 |