

**PUNKTACJA
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
MŁODZIEŻY POLSKIEJ
wg Międzynarodowego Testu
Sprawności Fizycznej**

**PHYSICAL
FITNESS
SCORE TABLES
OF POLISH
YOUTH**

Wstęp	6	 Introduction
Sposób wykonania prób w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej	9	 Method of carrying out Tests of Physical Fitness
Tablice punktacyjne sprawności fizycznej wg wieku kalendarzowego ..	21	Physical fitness score tables according to chronological age
Tablice punktacyjne sprawności fizycznej wg wieku wysokości ciała ...	74	Physical fitness score tables according to body height age

**KRYTERIA POMIARU
WYDOLNOŚCI ORGANIZMU
TESTEM COOPERA**

**CRITERIA FOR MEASURING
AEROBIC CAPACITY BY
THE COOPER TEST**

Wstęp	132	 Introduction
Korzystanie z tabel	133	 How to use the tables
Przeprowadzenie testu	134	 Carrying out the test
Piśmiennictwo	135	 References
Kryteria wg wieku kalendarzowego ...	136	 Criteria according to chronological age
Kryteria wg wieku wysokości ciała	137	 Criteria according to body height age