

**Normy ilościowo-jakościowe względnej mocy maksymalnej (Pmax, W/kg) uzyskanej w teście wydolności anaerobowej (beztlenowej) Wingate**

**Rocznik 2001**

Poziom	Punkty	Górny zakres	Dolny zakres	
Wybitny	11	13,20		> 2,5
Wysoki	10	13,20	12,80	2,5 - 2
	9	12,80	12,41	2 - 1,5
Powyżej średniej	8	12,41	12,01	1,5 - 1
	7	12,01	11,62	1 - 0,5
<b>Średni</b>	<b>6</b>	<b>11,62</b>	<b>11,22</b>	<b>M + 0,5</b>
	<b>5</b>	<b>11,22</b>	<b>10,83</b>	<b>M - 0,5</b>
Poniżej średniej	4	10,83	10,43	0,5 - 1
	3	10,43	10,04	1 - 1,5
Niski	2	10,04	9,64	1,5 - 2
	1	9,64	9,25	2 - 2,5
Skrajnie niski	0	9,25		< 2,5

<b>M</b>	<b>11,22</b>
<b>SD</b>	<b>0,79</b>

dr hab. Michał Boraczyński,  
Faculty of Health Sciences,  
Collegium Medicum,  
University of Warmia and Mazury in Olsztyn  
ul. Żołnierska 14C, 11-041 Olsztyn, Poland,  
e-mail: [michal.boraczynski@gmail.com](mailto:michal.boraczynski@gmail.com)

**Normy ilościowo-jakościowe wysokości wyskoku pionowego (Hmax, wyrażonej w metrach) uzyskanej w teście CMJ na platformie dynamometrycznej**

**Rocznik 2001**

Poziom	Punkty	Górny zakres	Dolny zakres	
Wybitny	11	0,501		> 2,5
Wysoki	10	0,501	0,482	2,5 - 2
	9	0,482	0,464	2 - 1,5
Powyżej średniej	8	0,464	0,445	1,5 - 1
	7	0,445	0,427	1 - 0,5
<b>Średni</b>	<b>6</b>	<b>0,427</b>	<b>0,408</b>	<b>M + 0,5</b>
	<b>5</b>	<b>0,408</b>	<b>0,390</b>	<b>M - 0,5</b>
Poniżej średniej	4	0,390	0,371	0,5 - 1
	3	0,371	0,353	1 - 1,5
Niski	2	0,353	0,334	1,5 - 2
	1	0,334	0,316	2 - 2,5
Skrajnie niski	0	0,316		< 2,5

<b>M</b>	<b>0,408</b>
<b>SD</b>	<b>0,037</b>

dr hab. Michał Boraczyński,  
Faculty of Health Sciences,  
Collegium Medicum,  
University of Warmia and Mazury in Olsztyn  
ul. Żołnierska 14C, 11-041 Olsztyn, Poland,  
e-mail: [michal.boraczynski@gmail.com](mailto:michal.boraczynski@gmail.com)

**Normy ilościowo-jakościowe szacowanego wskaźnika maksymalnego poboru tlenu ( $\dot{V}O_{2max}$ , mL/kg/min) uzyskanego w teście wydolności aerobowej (tlenowej) PWC170**

**Rocznik 2001**

Poziom	Punkty	Górny zakres	Dolny zakres	
Wybitny	11	62,48		> 2,5
Wysoki	10	62,48	59,96	2,5 - 2
	9	59,96	57,45	2 - 1,5
Powyżej średniej	8	57,45	54,93	1,5 - 1
	7	54,93	52,42	1 - 0,5
<b>Średni</b>	<b>6</b>	<b>52,42</b>	<b>49,90</b>	<b>M + 0,5</b>
	<b>5</b>	<b>49,90</b>	<b>47,39</b>	<b>M - 0,5</b>
Poniżej średniej	4	47,39	44,87	0,5 - 1
	3	44,87	42,36	1 - 1,5
Niski	2	42,36	39,84	1,5 - 2
	1	39,84	37,33	2 - 2,5
Skrajnie niski	0	37,33		< 2,5

<b>M</b>	<b>49,90</b>
<b>SD</b>	<b>5,03</b>

dr hab. Michał Boraczyński,  
Faculty of Health Sciences,  
Collegium Medicum,  
University of Warmia and Mazury in Olsztyn  
ul. Żołnierska 14C, 11-041 Olsztyn, Poland,  
e-mail: [michal.boraczynski@gmail.com](mailto:michal.boraczynski@gmail.com)