

**Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych Nr 13
w Toruniu**

**Przedmiotowe Zasady Oceniania
Zajęcia specjalistyczne - wioślarstwo**

Toruń 2024

Spis treści

- I. Cele
- II. Wymagania edukacyjne
- III. Formy oceniania
- IV. Kryteria oceniania
- V. Ustalenie oceny śródrocznej i rocznej
- VI. Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniem
- VII. Sposoby informowania rodziców (opiekunów prawnych)
- VIII. Postanowienia końcowe

Przedmiotowe zasady oceniania postępów edukacyjnych uczniów Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych Nr 13 w Toruniu oparte są na Statucie Szkoły zgodnie z przepisami zawartymi w Ustawie z dnia 07.09.1991r. o systemie oświaty, w Rozporządzeniu MEN z 26.02.2019r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. poz. 373 z późn. zm.) i Ustawie z dnia 14 grudnia 2016r.- Prawo oświatowe.

I. Cele

Celem oceniania wewnątrzszkolnego jest:

- Rozpoznanie przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagać edukacyjnych wynikających z realizowanego przez nauczyciela programu nauczania.
- Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych/ sportowych i postępach w tym zakresie.
- Motywowanie ucznia do systematycznej pracy, samokontroli i samooceny.
- Zobiektywizowanie oceny szkolnej.
- Umożliwienie nauczycielom doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

II. Wymagania edukacyjne.

1. Ocenianie wewnętrzne obejmuje przedstawienie uczniom i ich rodzicom wymagań edukacyjnych ustalonych przez zespoły przedmiotowe z podziałem na poziomy osiągnięć:
 - a) Koniecznych- K
 - b) Podstawowych- P
 - c) Rozszerzonych- R
 - d) Dopełniających- D
 - e) Maksymalnych- M
2. Ogólne wymagania edukacyjne w przedmiotowych zasadach oceniania określa się następująco:
 - **(M) Stopień celujący (6)-** Uczeń spełnia normy wynikowe w testach trenerskich w maksymalnym zakresie. W bardzo dobrym stopniu opanował technikę wiosłowania. Realizuje założenia taktyczne trenera podczas walki sportowej. Wykazuje dużą wiedzę dotyczącą uprawianej dyscypliny i potrafi ją wykorzystać w praktycznym działaniu. Zdobywa medale na Mistrzostwach Polski w swojej kategorii wiekowej. Reprezentuje barwy kraju w Regatach Międzynarodowych. Jego zaangażowanie, kultura osobista i postawa społeczna nie budzą wątpliwości.
 - **(D) Stopień bardzo dobry (5)-** Uczeń spełnia normy wynikowe w testach trenerskich na ocenę minimum dobrą. Realizuje założenia taktyczne trenera. Opanował technikę wiosłowania w stopniu zadowalającym, zajmuje czołowe miejsca w Regatach międzywojewódzkich. Jest finalistą Mistrzostw Polski w swojej kategorii wiekowej (nie zajmuję ostatniej pozycji przy zgłoszeniu do sześciu osad). Posiada duże wiadomości w zakresie uprawianej dyscypliny. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i kultura osobista nie budzą zastrzeżeń.
 - **(R) Stopień dobry (4)-** Uczeń w testach trenerskich uzyskuje normy na ocenę minimum dostateczną. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy trenera. Wiosłuje prawidłowo lecz nie dość swobodnie i z drobnymi błędami technicznymi. Zajmuje czołowe miejsca w Regatach Okręgowych oraz punktowane (1-8) na Mistrzostwach Polski. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w zakresie przygotowania kondycyjnego. Jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi większych zastrzeżeń.

- **(P) Stopień dostateczny (3)-** w testach trenerskich uczeń mieści się w górnych granicach norm na ocenę minimum dopuszczającą. Wykazuje znaczące błędy w technice wiosłowania nie realizuje założeń taktycznych trenera. W jego wiadomościach z zakresu wioślarstwa są wyraźne luki, a te które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce. Bez większych sukcesów uczestniczy w Regatach Okręgowych. Nie zajmuje miejsc punktowanych w Mistrzostwach Polski. Przejawia braki w zakresie kultury osobistej, zaangażowania i postawy społecznej.
- **(K) Stopień dopuszczający (2)-** W testach trenerskich uczeń ma problemy ze zmieszczeniem się w normach wynikowych na ocenę dopuszczającą. Wykazuje bardzo małe postępy w zakresie przygotowania kondycyjnego. Wiosłuje z rażącymi błędami technicznymi, nie realizuje założeń taktycznych trenera. Nie przejawia większego zainteresowania z zakresu wioślarstwa. Z przyczyn nieobiektywnych odmawia startów w regatach. Jego technika wiosłowania i poziom sportowy nie pozwalają na prowadzenie skutecznej walki sportowej podczas regat. Na zajęciach nie wykazuje należytego zaangażowania. Jego postawa społeczna, kultura osobista pozostawia wiele do życzenia .
- **Stopień niedostateczny (1)-** Uczeń nie mieści się w normach wynikowych na ocenę dopuszczającą. Jego technika wiosłowania nie pozwala bezpiecznie prowadzić zajęć specjalistycznych na wodzie. Nie posiada wiedzy praktycznej w zakresie wioślarstwa. Jego postawa na zajęciach stwarza zagrożenie zdrowia i życia ćwiczących. Ma lekceważący stosunek do prowadzących zajęcia trenerów.

III. Formy oceniania.

1. Przygotowanie motoryczne- testy trenerskie.
2. Starty na regatach krajowych i międzynarodowych.
3. Aktywność i frekwencja ucznia.
4. Zaangażowanie ucznia na treningach oraz zawodach.
5. Przygotowanie techniczne, taktyczne i teoretyczne.

IV. Kryteria oceniania.

1. Ocenianie bieżące z zajęć specjalistycznych- wioślarstwa ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie uczniowi informacji zwrotnej o jego osiągnięciach sportowych, co uczeń robi dobrze, a co wymaga jeszcze poprawy i jak powinien trenować dalej.

2. Oceny bieżące wyrażone są w skali procentowej (%) podsumowujące poziom opanowania przez ucznia wskazanego zakresu materiału/ wyniku uzyskanego podczas testowania.
 3. Poszczególnym sposobom testowania uczniów na zajęciach specjalistycznych przyporządkowano wagi od 1 do 3 w dzienniku:
- Testy trenerskie- waga 3 i 2 (dokładny zakres oceniania w załączniku)

Lp.	Rodzaj sprawdzianu
1.	Ergometr – 6000m (waga 2)
2.	Ergometr – 2000m (waga 3)
3.	Ergometr – 500m (waga 2)
4.	Bieg 2000m (waga 2)

- Starty na regatach krajowych i międzynarodowych- waga 1-4

LP	Ranga zawodów	Waga oceny	Lokata	
1	Wojewódzkie	1		
2	Ogólnopolskie (Regaty Centralne)	2	1x 1-8 2- 1-4	100% 100%
3	Mistrzostwa Polski	3	1 miejsce 2 miejsce 3 miejsce 4 miejsce 5 miejsce 6 miejsce 7 miejsce 8 miejsce	100% 98% 95% 92% 89% 86% 83% 80%
4	Międzynarodowe	4	1-8	100%

- Aktywność i frekwencja ucznia- waga 2

Pod względem aktywności , ocenie podlega zaangażowanie ucznia w organizację procesu treningowego, dbałość o sprzęt, obiekty sportowe, motywacja do treningu, zainteresowanie wiedzą o uprawianej dyscyplinie oraz stopień realizacji planu treningowego.

Wymagania dotyczące frekwencji na zajęciach :

LP	Ocena		% obecności	Ocena procentowa
1.	Celująca	Powyżej	95-100	95-100%
2.	Bardzo dobra		90-94	85-95%
3.	Dobra		84-89	70-85%
4.	Dostateczna		80-83	50-70%
5.	Dopuszczająca		75-79	40-50%
6.	Niedostateczna	Poniżej	74	0-40%

- Zaangażowanie ucznia na treningach oraz zawodach- waga 2
- Przygotowanie techniczne, taktyczne i teoretyczne- waga 2

Opanowanie umiejętności wiosłowania na małych typach łodzi 1x,2 - oraz współpracy w łodziach wielowiosłowych 4x-, 8+ w stopniu pozwalającym na prowadzenie skutecznej walki sportowej w tempie regatowym z zachowaniem rytmu wiosłowania. Opanowanie umiejętności rozkładu sił na dystansie z uwzględnieniem fazy startu i finiszu. Przyswojenie przez ucznia dużego zasobu wiedzy ogólnej i wiedzy o uprawianej dyscyplinie. Zadanie to ściśle wiąże się z dydaktycznymi zasadami świadomości aktywności oraz łączenia teorii z dydaktyką. Pierwsza z nich dotyczy aktywności intelektualnej, wyrażającej się przede wszystkim w zrozumieniu składników wykonywanego zadania ruchowego, porównywaniu własnej aktywności z innymi uczniami, szukaniu najlepszych form ruchowych odpowiadających indywidualnym możliwościom. Natomiast druga służy przygotowaniu zawodnika do racjonalnego wykorzystania wiedzy teoretycznej w różnorodnych sytuacjach

wymagających trafnej orientacji, sprawnego działania. Istotnym jest również pozyskanie praktycznych umiejętności pozwalających we własnym zakresie ustawić łódkę i wiosła do treningu i startu w regatach w zależności od typu. Przygotowanie teoretyczne należy prowadzić systematycznie i planowo uwzględniając poziom rozwoju psychofizycznego ucznia.

4. Procentowe oceny wpisuje się do dziennika lekcyjnego i podaje do wiadomości uczniom.
5. Ocena jest jawna dla ucznia i rodzica (opiekuna prawnego). Oceny procentowe na prośbę ucznia lub rodzica (opiekuna prawnego) nauczyciel uzasadnia podczas konsultacji i spotkań z rodzicami.
6. Nauczyciel wystawiając ocenę procentową informuje ucznia o brakach dotyczących wiadomości i umiejętności oraz o możliwościach ich uzupełniania i poprawy ocen.
7. Ocenę roczną ustala się w skali od 1 do 6 według poniższej tabeli (liczby dziesiętne zaokrągla się na powszechnie przyjętych zasadach)

ocena	roczna średnia ważona S bieżących ocen punktowych zwiększona o dodatkowe punkty
Niedostateczny (1)	$0\% \leq S < 40\%$
Dopuszczający (2)	$40\% \leq S < 50\%$
Dostateczny (3)	$50\% \leq S < 70\%$
Dobry (4)	$70\% \leq S < 85\%$
Bardzo dobry (5)	$85\% \leq S < 95\%$
Celujący (6)	$95\% \leq S \leq 100\%$

8. Ocenianie osiągnięć ucznia dotyczy poszczególnych sprawności kondycyjnych, technicznych, taktycznych i teoretycznych. Ocenianiu podlegają szczególne umiejętności przygotowania specjalnego oraz treści programowe.
9. Przy ocenianiu nauczyciel/ trener bierze pod uwagę wynik osiągnięty przez ucznia podczas sprawdzianu według norm dla danej kategorii wiekowej oraz płci.
10. Uczeń nieobecny na sprawdzianie zobowiązany jest zgłosić się do nauczyciela/ trenera na pierwszej lekcji po powrocie do szkoły i ustalić termin zaliczenia sprawdzianu.

11. Uczeń ma prawo do poprawy testów trenerskich tylko w uzasadnionych przypadkach (choroba, kontuzja) za zgodą nauczyciela/trenera.
12. W przypadku nieobecności ucznia na sprawdzianach , testach i innych formach kontroli poziomu osiągnięć edukacyjnych ucznia , które uczeń może poprawić stosuje się zapis – nb , natomiast w przypadku nieprzygotowania ucznia do zajęć zapis – np.
13. Wyniki wszystkich testów i sprawdzianów muszą być wpisane do dziennika i podane uczniom w ciągu dwóch tygodni od ich realizacji. Okres wpisania ocen z testów do dziennika ulega wydłużeniu o liczbę dni wolnych od zajęć edukacyjnych lub o liczbę dni nieobecności nauczyciela.
14. Na wniosek ucznia lub jego rodziców (opiekunów prawnych) wyniki testów , sprawdzianów oraz inna dokumentacja dotycząca oceniania ucznia jest udostępniana uczniowi na lekcji lub konsultacjach nauczyciela .
15. Wszelkie poprawy ocen i dodatkowe zajęcia z innych przedmiotów, które mają odbywać się podczas zajęć treningowych mogą odbywać się tylko po konsultacjach i za zgodą trenera prowadzącego. Brak zgody trenera na w/w skutkuje wpisaniem nieobecności na zajęciach specjalistycznych z wioślarstwa.

V. Ustalenie oceny śródrocznej i rocznej.

- Podstawą do wystawienia oceny rocznej będzie średnia ocen procentowych otrzymanych w ciągu całego roku szkolnego wyliczana przez dziennik elektroniczny VULCAN.
- Ocena śródroczna to średnia (ważona z ocen procentowych), natomiast ocenę roczną ustala się według skali ocen: 6, 5, 4, 3, 2, 1.
- Przy ustalaniu oceny rocznej nauczyciel/ trener może dodać do 20 punktów procentowych od uzyskanej wartości uwzględniając w szczególności postępy jakie poczynił uczeń.

VI. Kontrakt pomiędzy nauczycielem a uczniem.

1. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach programowych i zasadach przedmiotowego oceniania.
2. Uczeń oceniany jest systematycznie, jawnie i zgodnie z kryteriami.
3. Na ocenę z przedmiotu nie wpływa zachowanie poglądy i przekonania ucznia.

4. Uczeń ma obowiązek aktywnie uczestniczyć w zajęciach.
5. Uczeń ma obowiązek być przygotowanym do zajęć.
6. Uczeń jest zobowiązany do dyscypliny na zajęciach specjalistycznych z wioślarstwa: przychodzi punktualnie na zajęcia, przestrzega zasad BHP podczas zajęć oraz po ich zakończeniu.

VII. Sposoby informowania rodziców (opiekunów prawnych).

Na początku roku szkolnego nauczyciel za pośrednictwem uczniów informuje rodziców (opiekunów prawnych) o zasadach przedmiotowego oceniania (PZO). Oceny cząstkowe są jawne dla ucznia i rodzica (prawnego opiekuna) w dzienniku elektronicznym. Nauczyciel kontaktuje się z rodzicami ucznia za pośrednictwem dziennika elektronicznego lub za pośrednictwem wychowawcy. Rodzic (prawny opiekun) uzyskuje informacje o postępach ucznia w nauce przez dostęp do dziennika elektronicznego lub kontakt osobisty z nauczycielem podczas konsultacji w wyznaczonym terminie.

VIII. Postanowienia końcowe:

1. Zasady przedmiotowego oceniania realizowane są przez wszystkich nauczycieli zajęć specjalistycznych z wioślarstwa ZSOiT nr 13 w Toruniu.
2. Regulamin wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Normy wynikowe kobiety 14 – 19 lat

Lp.	Ocena	14 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 1500m	Ergometr 500m	Bieg 2000m	
1.	95-100%	Poniżej 6:00	Poniżej 1:48	Poniżej 9:45	
2.	85-95%	6:00-6:20	1:48-1:53	9:45-10:15	
3.	70-85%	6:20-6:40	1:53-1:58	10:15-10:45	
4.	50-70%	6:40-7:00	1:58-2:03	10:45-11:15	
5.	40-50%	7:00-7:20	2:03-2:08	11:15-11:45	
6.	0-40%	Powyżej 7:20	Powyżej 2:08	Powyżej 11:45	
Lp.	Ocena	15 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 2000m	Ergometr 500m	Ergometr 6000m	Bieg 2000m
1.	95-100%	7:55-8:05	Poniżej 1:46	Poniżej 25:00	Poniżej 9:30
2.	85-95%	8:05-8:15	1:46-1:51	25:00-25:30	9:30-10:00
3.	70-85%	8:15-8:25	1:51-1:56	25:30-26:00	10:00-10:30
4.	50-70%	8:25-8:35	1:56-2:01	26:00-26:40	10:30-11:00
5.	40-50%	8:35-8:50	2:01-2:06	26:40-27:20	11:00-11:30
6.	0-40%	Powyżej 8:50	Powyżej 2:06	Powyżej 27:20	Powyżej 11:30
Lp.	Ocena	16 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 2000m	Ergometr 500m	Ergometr 6000m	Bieg 2000m
1.	95-100%	7:45-7:55	Poniżej 1:44	Poniżej 24:40	Poniżej 9:20
2.	85-95%	7:55-8:05	1:44-1:49	24:40-25:10	9:20-9:50

3.	70-85%	8:05-8:15	1:49-1:54	25:10-25:40	9:50-10:20
4.	50-70%	8:15-8:25	1:54-1:59	25:40-26:20	10:20-10:50
5.	40-50%	8:25-8:45	1:59-2:04	26:20-27:00	10:50-11:20
6.	0-40%	Powyżej 8:45	Powyżej 2:04	Powyżej 27:00	Powyżej 11:20
Lp.	Ocena	17 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 2000m	Ergometr 500m	Ergometr 6000m	Bieg 2000m
1.	95-100%	7:35-7:45	Poniżej 1:42	Poniżej 24:25	Poniżej 9:10
2.	85-95%	7:45-7:55	1:42-1:47	24:25-24:55	9:10-9:40
3.	70-85%	7:55-8:05	1:47-1:52	24:55-25:25	9:40-10:10
4.	50-70%	8:05-8:15	1:52-1:57	25:25-26:05	10:10-10:40
5.	40-50%	8:15-8:35	1:57-2:02	26:05-26:45	10:40-11:10
6.	0-40%	Powyżej 8:35	Powyżej 2:02	Powyżej 26:45	Powyżej 11:10
Lp.	Ocena	18 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 2000m	Ergometr 500m	Ergometr 6000m	Bieg 2000m
1.	95-100%	7:25-7:35	Poniżej 1:40	Poniżej 24:10	Poniżej 9:00
2.	85-95%	7:35-7:45	1:40-1:45	24:10-24:40	9:00- 9:30
3.	70-85%	7:45-7:55	1:45-1:50	24:40-25:10	9:30- 10:00
4.	50-70%	7:55-8:10	1:50-1:55	25:10-25:50	10:00-10:30
5.	40-50%	8:10-8:25	1:55-2:00	25:50-26:30	10:30-11:00
6.	0-40%	Powyżej 8:25	Powyżej 2:00	Powyżej 26:30	Powyżej 11:00
Lp.	Ocena	19 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 2000m	Ergometr 500m	Ergometr 6000m	Bieg 2000m

1.	95-100%	7:15-7:25	Poniżej 1:38	Poniżej 23:50	Poniżej 8:50
2.	85-95%	7:25-7:35	1:38-1:43	23:50-24:20	8:50- 9:25
3.	70-85%	7:35-7:45	1:43-1:48	24:20-24:50	9:20- 9:50
4.	50-70%	7:45-8:00	1:48-1:53	24:50-25:30	9:50-10:20
5.	40-50%	8:00-8:15	1:53-1:58	25:30-26:10	10:20-10:50
6.	0-40%	Powyżej 8:15	Powyżej 1:58	Powyżej 26:10	Powyżej 10:50

Normy wynikowe mężczyźni 14 – 19 lat

Lp.	Ocena	14 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 1500m	Ergometr 500m	Bieg 2000m	
1.	95-100%	Poniżej 5:00	Poniżej 1:33	Poniżej 8:45	
2.	85-95%	5:00-5:20	1:33-1:38	8:45-9:15	
3.	70-85%	5:20-5:40	1:38-1:43	9:15-9:30	
4.	50-70%	5:40-6:00	1:43-1:48	9:30-10:00	
5.	40-50%	6:00-6:20	1:48-1:53	10:00-10:30	
6.	0-40%	Powyżej 6:20	Powyżej 1:53	Powyżej 10:30	
Lp.	Ocena	15 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 2000m	Ergometr 500m	Ergometr 6000m	
1.	95-100%	6:50-7:00	Poniżej 1:31	Poniżej 23:00	Poniżej 8:30
2.	85-95%	7:00-7:10	1:31-1:36	23:00-23:30	8:30-9:00
3.	70-85%	7:10-7:20	1:36-1:41	23:30-24:00	9:00-9:30
4.	50-70%	7:20-7:35	1:41-1:46	24:00-24:40	9:30-10:00

5.	40-50%	7:35-7:50	1:46-1:51	24:40-25:20	10:00-10:30
6.	0-40%	Powyżej 7:50	Powyżej 1:51	Powyżej 25:20	Powyżej 10:30
Lp.	Ocena	16 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 2000m	Ergometr 500m	Ergometr 6000m	Bieg 2000m
1.	95-100%	6:40-6:50	Poniżej 1:29	Poniżej 22:40	Poniżej 8:20
2.	85-95%	6:50-7:00	1:29-1:34	22:40-23:10	8:20-8:50
3.	70-85%	7:00-7:10	1:34-1:39	23:10-23:40	8:50-9:20
4.	50-70%	7:10-7:20	1:39-1:44	23:40-24:20	9:20-9:50
5.	40-50%	7:20-7:35	1:44-1:49	24:20-25:00	9:50-10:20
6.	0-40%	Powyżej 7:35	Powyżej 1:49	Powyżej 25:00	Powyżej 10:20
Lp.	Ocena	17 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 2000m	Ergometr 500m	Ergometr 6000m	Bieg 2000m
1.	95-100%	6:30-6:40	Poniżej 1:27	Poniżej 22:25	Poniżej 8:10
2.	85-95%	6:40-6:50	1:27-1:32	22:25-22:55	8:10-8:40
3.	70-85%	6:50-7:00	1:32-1:37	22:55-23:25	8:40-9:10
4.	50-70%	7:00-7:10	1:37-1:42	23:25-24:05	9:10-9:40
5.	40-50%	7:10-7:25	1:42-1:47	24:05-24:45	9:40-10:10
6.	0-40%	Powyżej 7:25	Powyżej 1:47	Powyżej 24:45	Powyżej 10:10
Lp.	Ocena	18 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 2000m	Ergometr 500m	Ergometr 6000m	Bieg 2000m
1.	95-100%	6:15-6:25	Poniżej 1:25	Poniżej 22:10	Poniżej 8:00
2.	85-95%	6:25-6:35	1:25-1:30	22:10-22:40	8:00- 8:30

3.	70-85%	6:35-6:45	1:30-1:35	22:40-23:10	8:30- 9:00
4.	50-70%	6:45-6:55	1:35-1:40	23:10-23:50	9:00-9:30
5.	40-50%	6:55-7:10	1:40-1:45	23:50-24:30	9:30-10:00
6.	0-40%	Powyżej 7:10	Powyżej 1:45	Powyżej 24:30	Powyżej 10:00
Lp.	Ocena	19 lat (rocznikowo)			
		Ergometr 2000m	Ergometr 500m	Ergometr 6000m	Bieg 2000m
1.	95-100%	Poniżej 6:15	Poniżej 1:23	Poniżej 21:55	Poniżej 7:50
2.	85-95%	6:20-6:30	1:23-1:28	21:55-22:25	7:50- 8:20
3.	70-85%	6:30-6:40	1:28-1:33	22:25-22:55	8:20- 8:50
4.	50-70%	6:40-6:50	1:33-1:38	22:55-23:35	8:50-9:20
5.	40-50%	6:50-7:05	1:48-1:43	23:35-24:15	9:20-9:50
6.	0-40%	Powyżej 7:05	Powyżej 1:43	Powyżej 24:15	Powyżej 9:50

Przelicznik na masę ciała w poszczególnych testach

KOBIETY						
	Ergometr 2000m		Ergometr 6000m		Bieg 2000m	
15 lat	95-100%	Powyżej 3,1	95-100%	Powyżej 2,77	95-100%	7,84
	85-95%	2,91- 3,09	85-95%	2,6- 2,76	85-95%	7,85- 8,07
	70-85%	2,73- 2,90	70-85%	2,45- 2,59	70-85%	8,07- 8,30
	50-70%	2,6- 2,72	50-75%	2,28- 2,44	50-75%	8,30- 8,53
	40-50%	2,42- 2,59	40-50%	2,11- 2,27	40-50%	8,53- 8,76
	0-40%	Poniżej 2,42	0-40%	Poniżej 2,11	0-40%	Powyżej 8,76
16 lat	95-100%	Powyżej 3,2	95-100%	Powyżej 2,8	95-100%	7,40
	85-95%	3,00- 3,19	85-95%	2,61- 2,79	85-95%	7,41- 7,62
	70-85%	2,81- 2,99	70-85%	2,46- 2,50	70-85%	7,62- 7,85
	50-70%	2,66- 2,80	50-75%	2,31- 2,45	50-75%	7,85- 8,07
	40-50%	2,44- 2,63	40-50%	2,15- 2,30	40-50%	8,07- 8,29

	0-40%	Poniżej 2,44	0-40%	Poniżej 2,15	0-40%	Powyżej 8,29
17 lat	95-100%	Powyżej 3,3	95-100%	Powyżej 2,84	95-100%	7,10
	85-95%	3,08- 3,29	85-95%	2,75- 2,83	85-95%	7,11- 7,31
	70-85%	2,91-3,07	70-85%	2,60- 2,74	70-85%	7,31- 7,53
	50-70%	2,71- 2,90	50-75%	2,46- 2,59	50-75%	7,53- 7,75
	40-50%	2,48- 2,70	40-50%	2,26- 2,45	40-50%	7,75- 7,97
	0-40%	Poniżej 2,48	0-40%	Poniżej 2,26	0-40%	Powyżej 7,97
18 lat	95-100%	Powyżej 3,4	95-100%	Powyżej 2,87	95-100%	6,66
	85-95%	3,19- 3,39	85-95%	2,76- 2,86	85-95%	6,67- 6,87
	70-85%	3,00- 3,18	70-85%	2,62- 2,75	70-85%	6,87- 7,08
	50-70%	2,83- 2,99	50-75%	2,48- 2,61	50-75%	7,08- 7,29
	40-50%	2,57- 2,82	40-50%	2,28- 2,47	40-50%	7,29- 7,5
	0-40%	Poniżej 2,57	0-40%	Poniżej 2,28	0-40%	Powyżej 7,5
19 lat	95-100%	Powyżej 3,5	95-100%	Powyżej 2,9	95-100%	6,26
	85-95%	3,32- 3,49	85-95%	2,78- 2,89	85-95%	6,27- 6,46
	70-85%	3,11- 3,31	70-85%	2,64- 2,77	70-85%	6,46- 6,66
	50-70%	2,92- 3,10	50-75%	2,50- 2,63	50-75%	6,66- 6,86
	40-50%	2,66- 2,91	40-50%	2,30- 2,49	40-50%	6,86- 7,06
	0-40%	Poniżej 2,66	0-40%	Poniżej 2,30	0-40%	Powyżej 7,06

MEŹCZYŹNI						
	Ergometr 2000m		Ergometr 6000m		Bieg 2000m	
15 lat	95-100%	Powyżej 4,2	95-100%	Powyżej 2,8	95-100%	6,8
	85-95%	3,89- 4,19	85-95%	2,75- 2,79	85-95%	6,81- 7,0
	70-85%	3,63- 3,88	70-85%	2,66- 2,74	70-85%	7,0- 7,2
	50-70%	3,4- 3,62	50-75%	2,6- 2,65	50-75%	7,2- 7,4
	40-50%	3,06- 3,39	40-50%	2,25- 2,59	40-50%	7,4- 7,6
	0-40%	Poniżej 3,06	0-40%	Poniżej 2,25	0-40%	Powyżej 7,6
16 lat	95-100%	Powyżej 4,41	95-100%	Powyżej 2,85	95-100%	6,45
	85-95%	3,94- 4,40	85-95%	2,77- 2,84	85-95%	6,46- 6,64
	70-85%	3,69- 3,93	70-85%	2,71- 2,76	70-85%	6,64- 6,83
	50-70%	3,42- 3,68	50-75%	2,62- 2,70	50-75%	6,83- 7,03

	40-50%	3,15-3,41	40-50%	2,3-2,61	40-50%	7,03- 7,22
	0-40%	Poniżej 3,15	0-40%	Poniżej 2,3	0-40%	Powyżej 7,22
17 lat	95-100%	Powyżej 4,45	95-100%	Powyżej 2,9	95-100%	6,00
	85-95%	4,28- 4,44	85-95%	2,8- 2,89	85-95%	6,1- 6,19
	70-85%	3,70- 4,27	70-85%	2,7- 2,79	70-85%	6,19- 6,38
	50-70%	3,48- 3,69	50-75%	2,5- 2,69	50-75%	6,38- 6,56
	40-50%	3,2- 3,47	40-50%	2,33- 2,49	40-50%	6,56- 6,74
	0-40%	Poniżej 3,2	0-40%	Poniżej 2,33	0-40%	Powyżej 6,74
18 lat	95-100%	Powyżej 4,66	95-100%	Powyżej 3,0	95-100%	5,48
	85-95%	4,32- 4,65	85-95%	2,89- 2,99	85-95%	5,49- 5,65
	70-85%	4,0- 4,64	70-85%	2,75- 2,88	70-85%	5,65- 5,82
	50-70%	3,71- 3,99	50-75%	2,52- 2,74	50-75%	5,82- 6,0
	40-50%	3,47- 3,70	40-50%	2,39- 2,51	40-50%	6,0- 6,17
	0-40%	Poniżej 3,47	0-40%	Poniżej 2,39	0-40%	Powyżej 6,17
19 lat	95-100%	Powyżej 4,7	95-100%	Powyżej 3,1	95-100%	5,22
	85-95%	4,18- 4,49	85-95%	2,9- 3,0	85-95%	5,23- 5,38
	70-85%	4,02- 4,17	70-85%	2,78- 2,89	70-85%	5,38-5,55
	50-70%	3,89- 4,01	50-75%	2,55- 2,77	50-75%	5,55- 5,72
	40-50%	3,48- 3,88	40-50%	2,4- 2,54	40-50%	5,72- 5,88
	0-40%	Poniżej 3,48	0-40%	Poniżej 2,4	0-40%	Powyżej 5,88