

	SKALA ITF
POZIOM 1	Jestem obecnie notowany(-a) na liście rankingowej ATP/WTA
	Klasa międzynarodowa, jestem zaangażowany(-a) w rozgrywki na poziomie międzynarodowym, znaczącym źródłem dochodów są pieniądze z nagród turniejowych
	Posiadam bogate doświadczenie zdobyte w turniejach zawodowych
POZIOM 2	Potrafię przeanalizować i wykorzystać słabe strony w grze przeciwnika
	Umiem zmieniać taktykę i styl gry oraz dysponuję pewnymi uderzeniami w sytuacjach stresowych
	Zazwyczaj jestem wysoko notowany(-a) na krajowej liście rankingowej
POZIOM 3	Dysponuję dobrą antycypacją i często także wyróżniającym się uderzeniem lub regularnością w grze, bądź też innym atutem, na którym opieram swoją koncepcję rozgrywania meczów
	Wykazuję się „inteligencją w grze”, wybieram rozwiązania o wysokim procencie skuteczności, a z krótkich piłek serwisowych rywala potrafię regularnie zdobywać punkty uderzeniami kończącymi lub wymuszającymi błędy
POZIOM 4	Jestem regularny(-a) w grze, potrafię skutecznie wykonać zagrania silne i z rotacją oraz zaczynam kontrolować tempo i zmiany rytmu gry
	Mam dobrą antycypację, solidną pracę nóg i potrafię dobrze ukryć słabe strony w swojej grze
	Potrafię kontrolować długość swoich uderzeń oraz zaczynam modyfikować swój plan gry w zależności od umiejętności rywala
	Potrafię silnie i dokładnie wykonać pierwszy serwis oraz dysponuję precyzyjnym drugim podaniem
	Moje typowe zachowanie w grze podwójnej stanowi agresywna gra przy siatce
POZIOM 5	Wykazuję dobrą regularność (pewne uderzenia) i kontrolę, tak nad kierunkiem, jak i nad długością zagrań z forehandu i z backhandu, przy umiarkowanej prędkości uderzeń. Zdarza się jednak, że przegrywam wymiany ze względu na brak cierpliwości w grze
	Posiadam umiejętność zastosowania z niezłym skutkiem: lobów, smeczów, uderzeń atakujących, wolejów
	Mam rozwiniętą umiejętność krycia kortu, nabywam doświadczenia i świadomości taktycznej, jednak nie potrafię jeszcze wybierać zagrań procentowo (statystycznie) najbardziej skutecznych
	Od czasu do czasu potrafię wymusić serwisem błąd returnującego
	W grze deblowej wyraźnie zaznacza się u mnie umiejętność współpracy z partnerem
POZIOM 6	Poprawiłem lub poprawiłam regularność w kierowaniu piłką przy umiarkowanej prędkości uderzeń, ale mam jeszcze braki w długości i różnorodności zagrań
	Poprawiam umiejętność krycia kortu, jednak nadal występują u mnie wahania przy starcie do przodu
	Zaczynam rozwijać umiejętność współpracy z partnerem(-ką) w grze podwójnej
POZIOM 7	Jestem dosyć regularny(-a) wykonując uderzenia z umiarkowaną prędkością, ale nie mam swobody w operowaniu wszystkimi uderzeniami, a także popełniam błędy próbując zagrywać bliżej linii bocznej lub końcowej oraz z większą siłą
	Mecze singlowe rozgrywam niemal wyłącznie z głębi kortu, a pojedynki deblowe prowadzę najczęściej w ustawieniu „jeden z przodu, drugi z tyłu”.
POZIOM 8	Robię postępy w zakresie umiejętności prawidłowej oceny toru lotu piłki, jednak krycie kortu wymaga znaczącej poprawy
	Podczas gry z zawodnikami o zbliżonym poziomie potrafię z umiarkowaną regularnością utrzymać wymianę piłek zagrywanych w wolnym tempie
	W grze deblowej zazwyczaj zachowuję pozycję wyjściową w trakcie rozgrywania piłek
POZIOM 9	Wyraźnie brakuje mi doświadczenia w grze na punkty
	Chociaż wykonuję już uderzenia z dobrym skutkiem, to jednak widoczne są braki techniczne
	Znam podstawowe zasady ustawiania się w grze pojedynczej i podwójnej, chociaż mam w tym względzie jeszcze braki, a w grze podwójnej lepiej się czuje w ustawieniu „obaj z tyłu”
	Zaczynam angażować się w grę na punkty
	Uczę się podstawowych przepisów gry i sposobu liczenia punktów
POZIOM 10	Podejmuję pierwsze próby gry na punkty (potrafię zaserwować i odebrać serwis oraz prowadzić wymianę piłek) na pełnowymiarowym kortcie i normalnymi piłkami
POZIOM 10 A	Gracz dopiero rozpoczyna grę w tenisa