



## A fizikai alkalmassági felmérés követelményei:

Az alábbi táblázat az egyes gyakorlatokból végrehajtandó minimum szintet tartalmazza:

Helyből távolugrás	Hanyatt fekvésből felülés	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás	2000 méteres síkfutás	Ingafutás 4x10 méter	Hajlított karú függés
Lány: 178 cm	Lány: 67 db	Lány: 7 db	Lány: 11:15 perc	Lány: 11,1 mp	Lány: 36 mp
Fiú: 196 cm	Fiú: 71 db	Fiú: 19 db	Fiú: 9:34 perc	Fiú: 10,6 mp	Fiú: 48 mp

### Feladatok pontos végrehajtásának leírása:

#### • Helyből távolugrás:

- Kiinduló helyzet: az ugróvonal mögött álló helyzet.
- Feladat: helyből karlendítéssel, páros lábról történő elrugaszkodással elugrás a legnagyobb távolságra.
- Értékelés: az ugróvonalról mért legközelebbi talajszintet érintő távolság. Kísérletek száma: 3, a legjobb eredmény kerül rögzítésre.

#### • Hanyatt fekvésből felülés:

- Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítve (segédeszközzel, társ segítségével), tarkóra tartás, vagy mell előtt keresztben felkarra fogás.
- Feladat: 4 percen keresztül folyamatos végrehajtás.
- Értékelés: csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes. 1. ütem: felülés, egy könyök érinti a térdet, 2. ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe.

#### • Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás:

- Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz a talajon mellkas alatt 5 cm magasságú táblatörlő szivacs elhelyezésével, (karok vállszélességben, nyújtottan, előre néző ujjakkal a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelten emelt, előre néző tekintettel).
- Feladat: 30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás, mellkassal szivacs érintése.



- **Értékelés:** csak az előírt testhelyzetben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes.  
1. ütem: mindkét kar hajlítása úgy, hogy a mellkasukkal érintsék meg a szivacsot (a könyököket kissé kifelé vigyük, ne szorítsuk a törzshöz, a láb és a törzs egyvonalban, csípőnket ne engedjük le, de ne is emeljük, fejünkkel előre nézünk), 2. ütem: mindkét kar nyújtása (mint a kiinduló helyzetnél).
- **2000 m-es síkfutás:**
  - Kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött, álló rajthelyzet.
  - Feladat: 2000 méter távolság megtétele időre.
  - Értékelés: az időmérés zárása (perc, másodpercméréssel)
- **4 x 10 méteres ingafutás:**
  - Kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött, álló rajthelyzet.
  - Feladat: a 4x10 m-es táv időre való megtétele úgy, hogy a futó az egymástól 10 m-re lévő két vonal közt fut. Fordulónként lábbal érinteni kell az elől lévő vonalat.
  - Értékelés: a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést, másodperctizedmásodperc mérésével.
  - Megjegyzés: elesést követően ismételhető a gyakorlat.
- **Hajlított karú függés:**
  - Kiinduló helyzet: hajlított karú függés (karok vállszélességben, alsó vagy felső madárfogással, áll a rúd vagy a nyújtó felett, melyre nem támaszkodhat).
  - Feladat: a kiinduló helyzet megtartása mért időre.
  - Értékelés: mért idő a függés megkezdése és a végrehajtó szemmagasságának a nyújtó vagy rúd alá süllyedéséig eltelt idő másodpercben.