

## AZ EGYES MOZGÁSFORMÁK VÉGREHAJTÁSÁNAK LEÍRÁSA

### 1. gyakorlat

pálya  
kiinduló helyzet

1. ütem

2. ütem

feladat  
értékelés

eszközfelhasználás

### Melső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás

tornaterem vagy sportpálya  
melső fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtottan, előrenéző ujjakkal a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelt emelt, előrenéző tekintettel)  
mindkét kar hajlítása úgy, hogy a mellkas a talajt érje (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)  
mindkét kar nyújtása (mint a kiinduló helyzetnél)  
30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás  
csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes stopperóra

### 2. gyakorlat

pálya  
kiinduló helyzet

feladat  
értékelés

eszközfelhasználás

### Hajlított karú függés

tornaterem vagy sportpálya  
hajlított karú függés (karok vállszélességben, alsó vagy felső madárfogással, áll a rúd vagy a nyújtó felett, melyre nem támaszkodhat)  
a kiinduló helyzet megtartása mért időre  
mért idő a függés megkezdése és a végrehajtó szemmagasságának a nyújtó vagy rúd alá süllyedéséig eltelt idő másodpercben  
bordásfalra erősített függeszkedő állvány vagy nyújtó, zsámoly, laticeles szőnyeg, stopperóra, síkpor

### 3. gyakorlat

pálya  
kiinduló helyzet

1. ütem  
2. ütem  
feladat

értékelés  
eszközfelhasználás  
megjegyzés

### Fekve-nyomás

tornaterem vagy sportpálya  
hanyattfekvés, súlyzórud tartása mellő rézsútos középtartásban (kb. vállszélességben, vagy kicsit szélesebben)  
páros karhajlítás, súlyzó rúd leengedése mellig  
karok nyújtása (kiinduló helyzetbe)  
a férfiaknak 60 kg-os (rúd, tárcsákkal) a nőknek 25 kg-os (rúd, tárcsákkal)  
hanyattfekvő helyzetből (fekvő padon) történő kinyomása  
csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes  
fekvőpad, erőgép vagy súlyzórud előírt súlyú kiegészítővel, súlyzótartó állvány  
A baleset megelőzése érdekében a gyakorlatot kétfős asszisztencia segítségével kell végrehajtani, valamint ügyelni kell arra, hogy a rúd leengedése során az ne zuhanjon a mellkasra.

### 4. gyakorlat

pálya  
kiinduló helyzet  
feladat

értékelés

eszközfelhasználás  
megjegyzés

### 4 x 10 méteres ingafutás

tornaterem vagy sportpálya  
a rajtvonal mögött álló rajthelyzet  
a 4 x 10 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  
a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést,  
másodperc-tizedmásodperc méréssel  
jelzett és kimért sík pálya, stopperóra, rajtszámok, síp  
Elesést követően ismételtető a gyakorlat.

### 5. gyakorlat

helyszín  
kiinduló helyzet  
feladat  
értékelés  
eszközfelhasználás

### Helyből távolugrás

tornaterem vagy sportpálya  
az ugróvonal mögött álló helyzet  
helyből karlendítéssel, páros lábról történő elrugaskodással elugrás a legnagyobb távolságra  
az ugróvonalától mért legközelebbi talajszintet érintő távolság  
ugrógödör vagy jelzett pálya, talajjegyentető szerszám, mérőszalag

### 6. gyakorlat

pálya  
kiinduló helyzet

1. ütem  
2. ütem  
feladat  
értékelés

eszközfelhasználás

### Hanyattfekvésből felülés

tornaterem vagy sportpálya  
hanyattfekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítve (segédeszközzel, társ segítségével), tarkóra tartás, vagy mell előtt keresztben felkarra fogás  
felülés, egy könyök érinti a térdet  
ereszkedés kiinduló helyzetbe  
1 percen keresztül folyamatos végrehajtás  
csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes  
bordásfal szőnyeggel, vagy ülőpad, stopperóra

### 7. gyakorlat

pálya  
kiinduló helyzet  
feladat  
értékelés  
eszközfelhasználás

### 2000 m-es síkfutás

sportpálya vagy sík területen, kimért, ellenőrizhetően belátható pálya  
a rajtvonal mögött álló rajthelyzet  
2000 méter távolság megtétele időre  
a célvonalon való áthaladás zárja az időmérést (perc, másodpercméréssel)  
futópálya vagy kijelölt sík terep, minimum 60 memóriás stopperóra, rajtszámok, síp

## A fizikai (erőnléti) alkalmassági követelmények eredmény pontérték táblázata

**Kötelező:** 2000 méteres futás

**Választható gyakorlatok:** fekvőtámasz, felülés, ingafutás, hajlított karú függés, fekvő-nyomás, helyből távolugrás

A korcsoportba való besorolás alapja a tárgyévben (felvételi évében) betöltött életkor.

A 2000 méteres futásnál csak az elért eredményre lehet pontot adni (pl. az I. korcsoport esetében: 7;35 és attól kevesebb 25 pont, 7;36 – 7;40 között 24 pont, 7;41 – 7,45 között 23 pont, stb.).

Akkor teljesítettek a gyakorlatok, ha mindegyiknél legalább 1 pontot elér. Az öt gyakorlat végrehajtásának értékelése alapján megfelelő minősítés 80 ponttól adható

### I. korcsoport (29 éves korig)

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekve-nyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyatt fekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	60 kg/db	25 kg/db	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
					Férfi	Nő								
25	35	20	73	45	25	25	8.8	9.4	250	220	55	45	7;35	10;00
24	34	19	70	44	24	24	8.9	9.5	245	218	54	44	7;40	10;06
23	33	18	67	43	23	23	9.0	9.6	242	216	53	43	7;45	10;12
22	32	17	64	42	22	22	9.1	9.7	240	214	52	42	7;50	10;18
21	31	16	61	41	21	21	9.2	9.8	238	212	51	41	7;55	10;21
20	30	15	58	40	20	20	9.3	9.9	236	210	50	40	8;00	10;30
19	29	14	55	39	19	19	9.4	10.0	234	208	49	39	8;15	10;40
18	28	13	52	38	18	18	9.5	10.1	232	206	48	38	8;30	10;50
17	27	12	49	37	17	17	9.6	10.2	230	204	47	36	8;45	11;00
16	26	11	46	36	16	16	9.7	10.3	228	202	46	34	9;00	11;10
15	25	10	43	35	15	15	9.8	10.4	226	200	45	32	9;15	11;20
14	24	9	41	34	14	14	9.9	10.5	224	198	44	30	9;30	11;30
13	23	8	39	32	13	13	10.0	10.6	222	196	43	28	9;45	11;40
12	22	7	37	30	12	12	10.1	10.7	220	194	42	26	10;00	11;50
11	21	6	35	28	11	11	10.2	10.8	218	192	40	24	10;15	12;00
10	20		33	26	10	10	10.3	10.9	216	190	38	22	10;30	12;15
9	19	5	30	24	9	9	10.4	11.0	214	188	36	20	10;45	12;30
8	18		27	22	8	8	10.5	11.1	212	186	34	18	11;00	12;45
7	17		24	20	7	7	10.6	11.2	210	184	32	16	11;20	13;00
6	16	4	21	18	6	6	10.7	11.3	208	182	30	14	11;40	13;30
5	15		18	15	5	5	10.8	11.4	206	180	29	12	12;00	14;00
4	14		16	13	4	4	10.9	11.5	204	178	28	10	12;20	14;30
3	13	3	14	11	3	3	11.0	11.6	202	176	27	9	12;40	15;00
2	12	2	12	9	2	2	11.1	11.7	200	174	26	8	13;00	15;30
1	11	1	10	8	1	1	11.2	11.8	198	172	25	7	13;30	16;00

### II. korcsoport (30-35 éves kor között)

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekve-nyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyatt fekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	60 kg/db	25 kg/db	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
					Férfi	Nő								
25	30	15	65	35	23	23	9.0	9.6	240	200	45	35	8.00	11.00
24	29		62	34			9.1	9.7	238	198	44	34	8.06	11.06
23	28	14	59	33	22	22	9.2	9.8	236	196	43	33	8.12	11.12
22	27		56	32			9.3	9.9	234	194	42	32	8.18	11.18
21	26	13	54	31	21	21	9.4	10.0	232	192	41	31	8.21	11.21
20	25		52	30	20	20	9.5	10.1	230	190	40	30	8.30	11.30
19	24	12	50	29	19	19	9.6	10.2	228	188	39	29	8.40	11.40
18	23		48	28	18	18	9.7	10.3	226	186	38	28	8.50	11.50
17	22	11	46	27	17	17	9.8	10.4	224	184	37	27	9.00	12.00
16	21	10	43	26	16	16	9.9	10.5	222	182	36	26	9.15	12.10
15	20	9	40	25	15	15	10.0	10.6	220	180	35	24	9.30	12.20
14	19	8	37	24	14	14	10.1	10.7	218	178	34	23	9.45	12.30
13	18	7	34	22	13	13	10.2	10.8	216	176	33	22	10.00	12.40
12	17	6	32	21	12	12	10.3	10.9	214	174	32	21	10.15	12.50
11	16	5	30	20	11	11	10.4	11.0	212	172	31	20	10.30	13.00
10	15		28	19	10	10	10.5	11.1	210	170	30	18	10.45	13.15
9	14	4	26	18	9	9	10.6	11.2	208	169	29	16	11.00	13.30
8	13		24	17	8	8	10.7	11.3	206	168	28	14	11.20	13.45
7	12		22	16	7	7	10.8	11.4	204	167	27	12	11.40	14.00
6	11	3	20	15	6	6	10.9	11.5	202	166	26	10	12.00	14.30
5	10		17	14	5	5	11.0	11.6	200	165	25	9	12.20	15.00
4	9	2	15	12	4	4	11.1	11.7	198	164	24	8	12.40	15.30
3	8		13	10	3	3	11.2	11.8	196	163	23	7	13.00	16.00
2	7	1	11	8	2	2	11.3	11.9	194	162	22	6	13.30	16.30
1	6		9	6	1	1	11.4	12.0	192	161	21	5	14.00	17.00

**III. korcsoport (36-40 éves kor között)**

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekvenyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
					60 kg/db	25 kg/db								
					Férfi	Nő								
25	25	13	60	30	20	20	9,5	10,1	230	190	40	30	8:30	11:30
24	24		57	29			9,6	10,2	228	188	39	29	8:36	11:36
23	23	12	54	28	19	19	9,7	10,3	226	186	38	28	8:42	11:42
22	22		51	27			9,8	10,4	224	184	37	27	8:48	11:48
21	21	11	49	26	18	18	9,9	10,5	222	182	36	26	8:51	11:54
20	20		47	25			10	10,6	220	180	35	25	9:00	12:00
19	19	10	45	24	17	17	10,1	10,7	218	178	34	24	9:10	12:10
18	18		43	23			10,2	10,8	216	176	33	23	9:20	12:20
17	17	9	41	22	16	16	10,3	10,9	214	174	32	22	9:30	12:30
16	16	8	39	21			10,4	11	212	172	31	21	9:45	12:40
15	15	7	35	20	15	15	10,5	11,1	210	170	30	20	10:00	12:50
14	14	6	32	19	14	14	10,6	11,2	208	168	29	19	10:15	13:00
13	13	5	28	17	13	13	10,7	11,3	206	166	28	18	10:30	13:15
12	12	4	27	16	12	12	10,8	11,4	204	164	27	17	10:45	13:30
11	11	3	25	15	11	11	10,9	11,5	202	162	26	16	11:00	13:45
10	10		23	14	10	10	11	11,6	200	160	25	15	11:15	14:00
9	9	2	21	13	9	9	11,1	11,7	198	159	24	14	11:30	14:15
8	8		19	12	8	8	11,2	11,8	196	158	23	13	11:45	14:30
7	7		17	11	7	7	11,3	11,9	195	157	22	12	12:00	14:45
6	6	1	15	10	6	6	11,4	12	194	156	21	11	12:15	15:00
5	5		12	9	5	5	11,5	12,1	193	155	20	10	12:30	15:30
4	4		10	7	4	4	11,6	12,2	192	154	19	8	13:00	16:00
3	3		8	5	3	3	11,7	12,3	191	153	18	6	13:30	16:30
2	2		6	3	2	2	11,8	12,4	190	152	17	4	14:00	17:00
1	1		4	1	1	1	11,9	12,5	189	151	16	2	14:30	17:30

**IV. korcsoport (41 éves kor felett)**

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekvenyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
					60 kg/db	25 kg/db								
					Férfi	Nő								
25	20	13	40	20	16	16	11	12	215	175	35	25	9:30	12:00
24	19		37	19			11,2	12,2	213	173	34	24	9:36	12:08
23			35	18	15	15	11,4	12,4	211	171	33	23	9:42	12:16
22	18	12	33	17			11,6	12,6	209	169	32	22	9:48	12:24
21	17	11	31	16	14	14	11,8	12,8	207	167	31	21	9:54	12:32
20	16		29	15			11,9	12,9	205	165	30	20	10:00	12:40
19	15	10	27	14	13	13	12	13	203	163	29	19	10:10	12:50
18			25	13			12,2	13,2	200	161	28	18	10:20	13:00
17	14	9	23	12	12	12	12,3	13,3	199	160	27	17	10:30	13:15
16	13		21				12,4	13,4	198	159	26	16	10:38	13:30
15	12	8	19	11	11	11	12,5	13,5	197	158	25	15	10:46	13:45
14			18				12,6	13,6	196	157	24	14	10:54	14:00
13	11	7	17	10	10	10	12,7	13,7	195	156	23	13	11:02	14:15
12		6	16				12,8	13,8	194	155	22	12	11:10	14:30
11	10	5	15	9	9	9	12,9	13,9	193	154	21	11	11:18	14:45
10			14				13	14	192	153	20	10	11:26	15:00
9	9	4	13	8	8	8	13,2	14,2	191	152	19	9	11:34	15:15
8	8	3	12				13,3	14,3	190	151	18	8	11:50	15:30
7	7		11	7	7	7	13,4	14,4	189	150	17	7	12:10	15:45
6	6	2	10		6	6	13,5	14,5	188	149	16	6	12:30	16:00
5	5		9	6	5	5	13,6	14,6	187	148	15	5	13:00	16:30
4	4	1	8		4	4	13,7	14,7	186	147	14	4	13:30	17:00
3	3		7	5	3	3	13,8	14,8	185	146	13	3	14:00	17:30
2	2		5	3	2	2	13,9	14,9	184	145	12	2	14:30	18:00
1	1		4	1	1	1	14	15	183	144	11	1	15:00	18:30