

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

1. Kar-váll erőállapotának mérése

Hajlított karú függés

A teszt leírása: A tanulónak meg kell tartania a hajlított karú helyzetét madárfogásban, a rúdon való függés közben úgy, hogy az álla a rúd felett legyen. A próba akkor fejeződik be, amikor a szemmagassága a rúd alá süllyed. Az eredményt másodpercekben mérik.

2. Gyorsaság mérése (4x10 m ingafutás)

A teszt leírása: A 4 × 10 m-es táv időre való megtétele úgy, hogy a futó az egymástól 10 méterre lévő két vonal közt fut. Fordulónként mindkét lábbal át kell haladni a vonalon.

3. Láberő mérése (helyből távolugrás cm-ben)

A teszt leírása: Álló helyzetből páros lábról, a karokkal erőteljesen lendítve rugaszkodjon el és ugorjon el a lehető legtávolabbra. Az érvényes távolságot az elugró vonaltól a leérkező leghátsó testrészig mért legrövidebb távolság adja. Két kísérlet engedélyezett, a jobbik eredményt rögzítjük.

4. Törzsizom erőállapotának mérése (1 perc alatti maximális számú felülés)

A teszt leírása: Üljön le a talajra, hátát tartsa függőlegesen, kezeit kulcsolja össze a tarkója alatt, a térdét 90 fokos szögben hajlítsa be úgy, hogy a sarka és a talpa a talajon legyen. Feküdjön le a hátára úgy, hogy a válla érintse a talajt, majd térjen vissza újra ülő helyzetbe, miközben könyökével érintse meg a térdét. A „rajt” vezényszótól az „állj” vezényszóig (60 mp) tökéletesen végrehajtott felülések számát értékelik.

5. Kardio-respiratorikus rendszer állóképességének vizsgálata (1500 m-es terepfutás)

A teszt leírása: A terepen kimért pályán futják le a távot.

A vizsgáztatók a táv teljesítésének ideje alapján értékelik a pályázó teljesítményét.

Pont	Hajlított karú függés időre mp	4 × 10 m-es ingafutás mp	Helyből távolugrás cm	Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt	1500 m-es futás (perc)
20	45	10,5	195	55	11.15
19	43	11	190	53	11.30
18	41	11,5	185	50	11.45
17	39	12	180	48	12.00
16	36	12,5	175	45	12.15
15	33	13	170	43	12.30
14	30	13,5	165	40	12.45
13	27	14	160	38	13.00
12	25	14,5	155	36	13.15
11	22	15	150	33	13.30
10	20	15,5	145	30	13.45
9	18	16	140	28	14.00
8	16	16,5	135	26	14.15
7	14	17	130	24	14.30
6	12	17,5	125	22	14.45

5	10	18	120	20	15.00
4	8	18,5	115	19	15.15
3	6	19	110	18	15.30
2	3	19,5	105	17	15.45
1	2	20	100	16	16.00

„0” pontos gyakorlat kizárást von maga után.

9. évf.: 15pont – tól elégséges.

10. évf.: 18pont – tól elégséges.

11. évf.: 21pont – tól elégséges.

12. évf.: 24pont – tól elégséges.