

1. számú melléklet

Wesley János Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola és Gimnázium

A tanulók fizikai állapotfelmérésének terve

A tanulók fizikai állapotának mérését eszköznek tekintjük, melyet egyfelől a nevelés szolgálatába állítunk, másfelől pedig kutatási adatbázisként felhasználhatunk. Az általunk választott motoros próbák főként alapképességeket mérnek. A vizsgálatot a testnevelő tanár végzi, évente kétszer, a tanév elején és végén.

A tanulók szakszerű bemelegítéséről és a próbák közötti elegendő pihenésről és a próbák helyes sorrendjéről a testnevelő gondoskodik. A tanulók számára sportfelszerelés kötelező.

A próbák helyszíne az időjárástól függően a tornaterem vagy a sportpálya.

A tanulók fizikai állapotának mérése

1+3 motorikus próba (7, 8 éves tanulóknál)

Abban különbözik az 1+4 motorikus próbától, hogy a fekvőtámaszban végezendő karhajlítás és nyújtás kimarad.

1+4 motorikus próba

A motorikus próbákat sport öltözetben, szabad téren, vagy jól szellőztethető teremben, a hazai éghajlatnak megfelelően (kb. 10-25 C fok közötti) nem túl hidegben vagy melegben, optimális hőmérsékleten a legcélszerűbb végezni. **A próbák elvégzését mindig előzze meg általános és speciális bemelegítés.** A teljes próbarendszer egy (maximálisan két) héten belül kell elvégezni. A vizsgálatot életkorra és nemre való tekintet nélkül minden olyan egészséges tanuló elvégezheti, aki az iskolai testnevelés alól nem kap teljes felmentést.

A könnyített- és a gyógy-testnevelésre utalt tanulók általános izomerejének minősítése csak - szakorvosi véleményezés alapján - az orvos által nem tiltott motorikus próbákban elért teljesítmény alapján végezhető el.

1. próba: Cooper-teszt, futással/kocogással

A Cooper-teszt lényege, hogy 12 perc alatt a lehető leghosszabb távot teljesítsük jelen esetben futással, vagy úszással. Futáshoz (7-19 éves korig) minden korosztály számára saját mérési eredményeink alapján alakítottuk ki a pontértékelést.

+4 próba: Általános testi erő, erő-állóképesség mérése

1. Helyből távolugrás (a láb dinamikus erejének mérésére)
2. Hanyattfekvésből felülés (a hasizmok erő-állóképességének mérésére)
3. Hason-fekvésből törzsemelés (a hátizmok erő-állóképességének mérésére)
4. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás (a vállövi és a karizmok dinamikus erő-állóképességének mérésére)

+Alsó tagozat próbái:

- 30m-es vágta
- Kislabdahajítás
- Helyből távolugrás
- 400m-es síkfutás
-

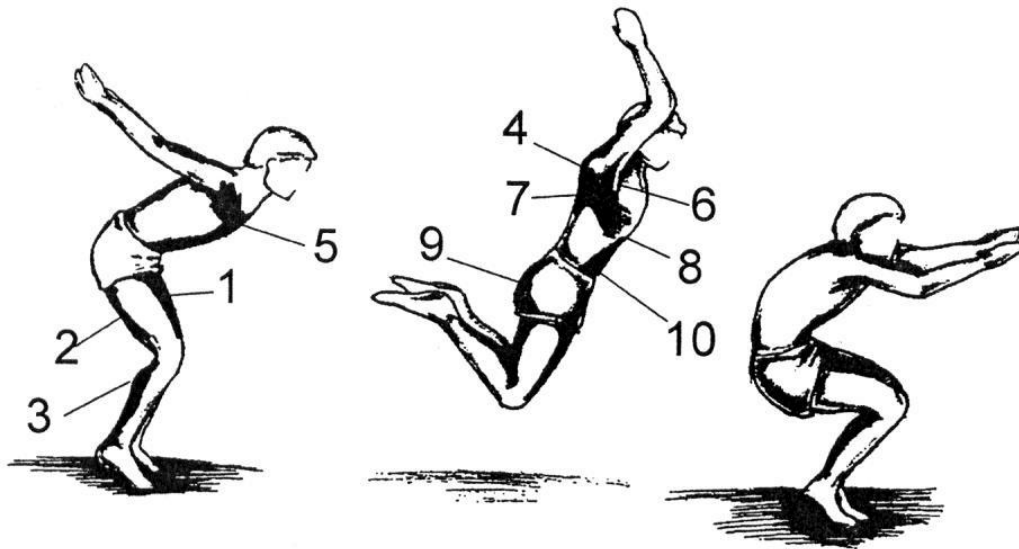
Helyből távolugrás, páros lábbal

Kiinduló helyzet: a vizsgált személy az elugró vonal (elugró deszka) mögött (a lábfejek úgy, hogy a cipő orrával a vonalat nem érinti).

Feladat: térdhajlítás (és ezzel egyidejű páros karlendítés hátra, hátsó rézsütös mélytartás helyzetéig), - majd (páros karlendítés előre) - páros lábú elrugaszkodás és elugrás előre. A talajfogás páros lábbal történik.

Értékelés: az ugróvonalra merőlegesen, az utolsó nyom és az elugró vonal közötti legrövidebb távolságot mérjük: 1 cm-es pontossággal.

A bemelegítő ugrásokat követően, a próba során maximum 3 kísérleti lehetőség megadásával, a legnagyobb ugrás eredményét kell figyelembe venni a pontértékre történő átszámításakor.



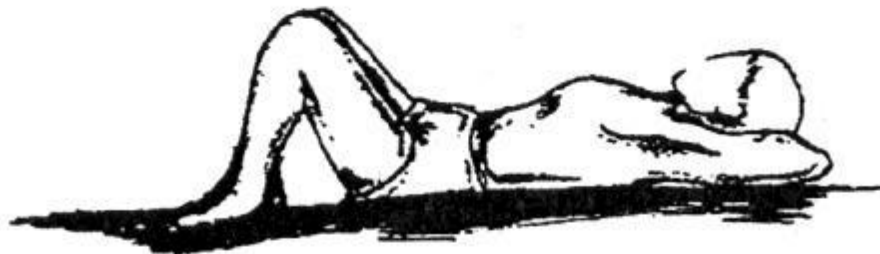
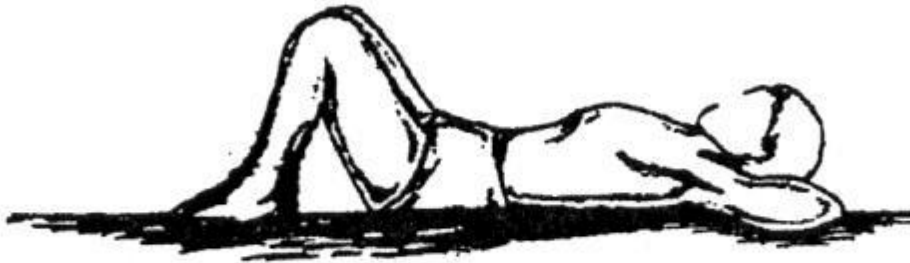
Hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedés, folyamatosan, kifáradásig (db) Maximális időtartam: 4 perc.

A gyakorlat végrehajtása:

Kiinduló helyzet: a vizsgált személy torna, vagy egyéb nem puha szőnyegen, a hátán fekszik és mindkét térdét 90 fokos szögben behajlítja, a lábfejeket felteszi a bordásfalra, vagy a tornaszámolyra, vagy a talajra. A vizsgált személy mindkét könyöke előre néz, kezeinek ujjai a fülkagyló mögött támaszkodnak. (A próbázó lábát külső erővel nem kell leszorítani, mert ezzel is segítjük a gerincszakaszok fokozatos felemelését ill. leengedését.)

Feladat: a vizsgált személy a nyaki gerinc indításával a gerincszakaszokat fokozatosan felemelve üljön fel úgy, hogy a combokat azonos oldali (előrenéző) könyökeivel érintse meg. Ezután a derék indításával a gerincszakaszokat fokozatosan leengedve fekvődjön vissza. A fentiek szerint végrehajtott módon újabb felülés és hanyattfekvés következik folyamatosan.

Értékelés: a megadott időhatáron belül, szünet nélkül szabályosan végrehajtott ismétlések száma. A gyakorlat végrehajtása egyenletes, nem gyors tempóban történik.



Hasonfekvésből törzsemelés és - leengedés folyamatosan, kifáradásig (db)

Maximális időtartam: 4 perc

A gyakorlat végrehajtása:

Kiinduló helyzet: a vizsgált személy torna, vagy egyéb nem puha szőnyegen, a hasán fekszik úgy, hogy a homlokával és behajlított karjával megérinti a talajt, mindkét tenyere a tarkón van. A hasizom és a farizom egyidejű megfeszítésével a medencét középhegységben rögzíti, és ezt a gyakorlat során végig megtartja. A lábakat nem szabad leszorítani!

Feladat:

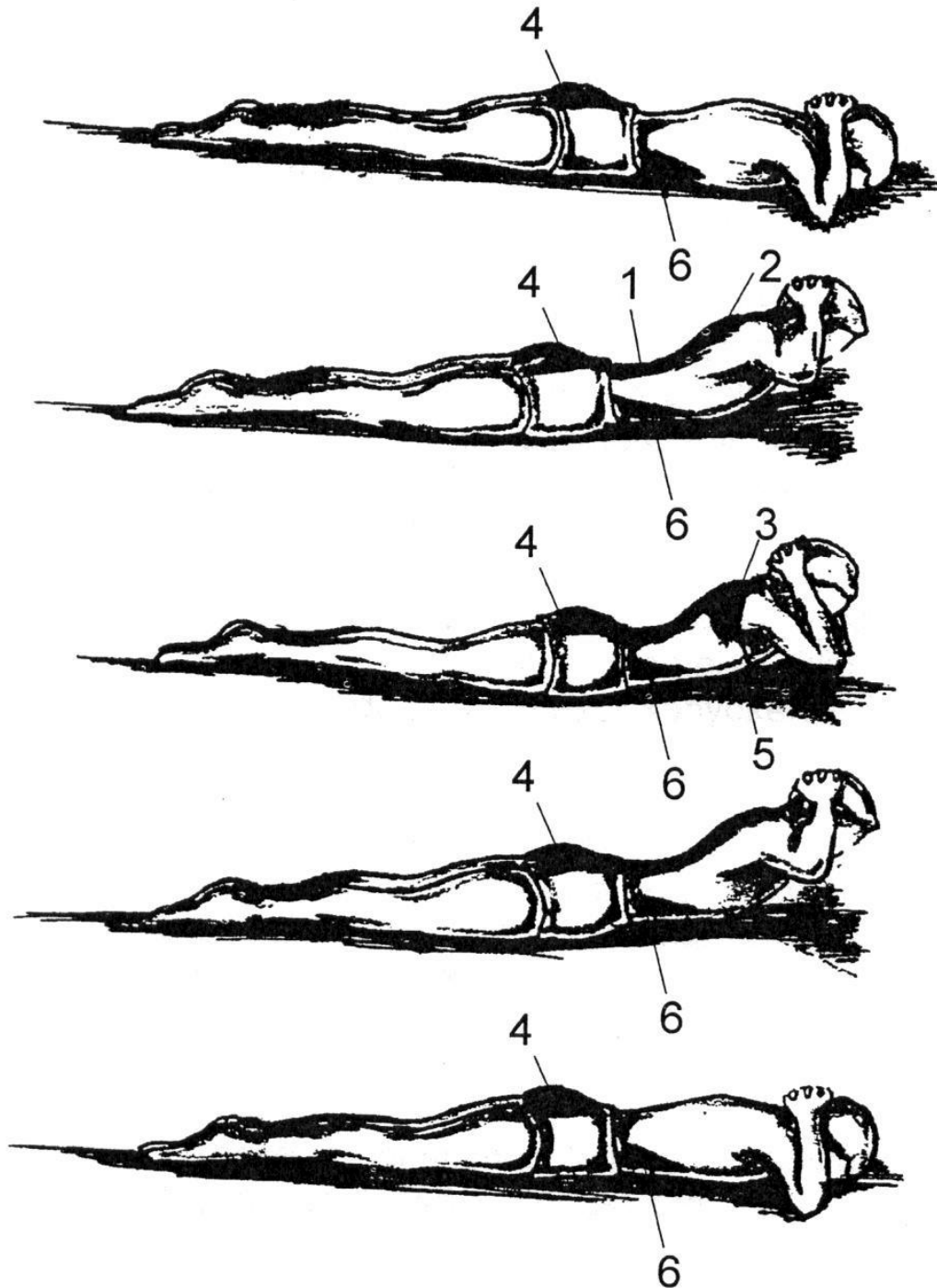
1. ütem: törzs - és tarkóra tett karemelés (hajlított karral),
2. ütem: karleengedéssel könyök érintés az áll alatt,

3. ütem: könyökben hajlított karok visszaemelése oldalsó középtartásig,

4. ütem: törzs - és karok leengedésével kiinduló helyzet.

Hasonfekvés után újabb törzsemelés következik. A gyakorlat végrehajtása egyenletes, nem gyors tempóban történik.

Értékelés: A megadott időhatáron belül, szünet nélkül szabályosan végrehajtott ismétlések száma.



Fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás folyamatosan, kifáradásig (db)
(Maximális időtartam: lányok 1,5 perc, fiúk 4 perc)

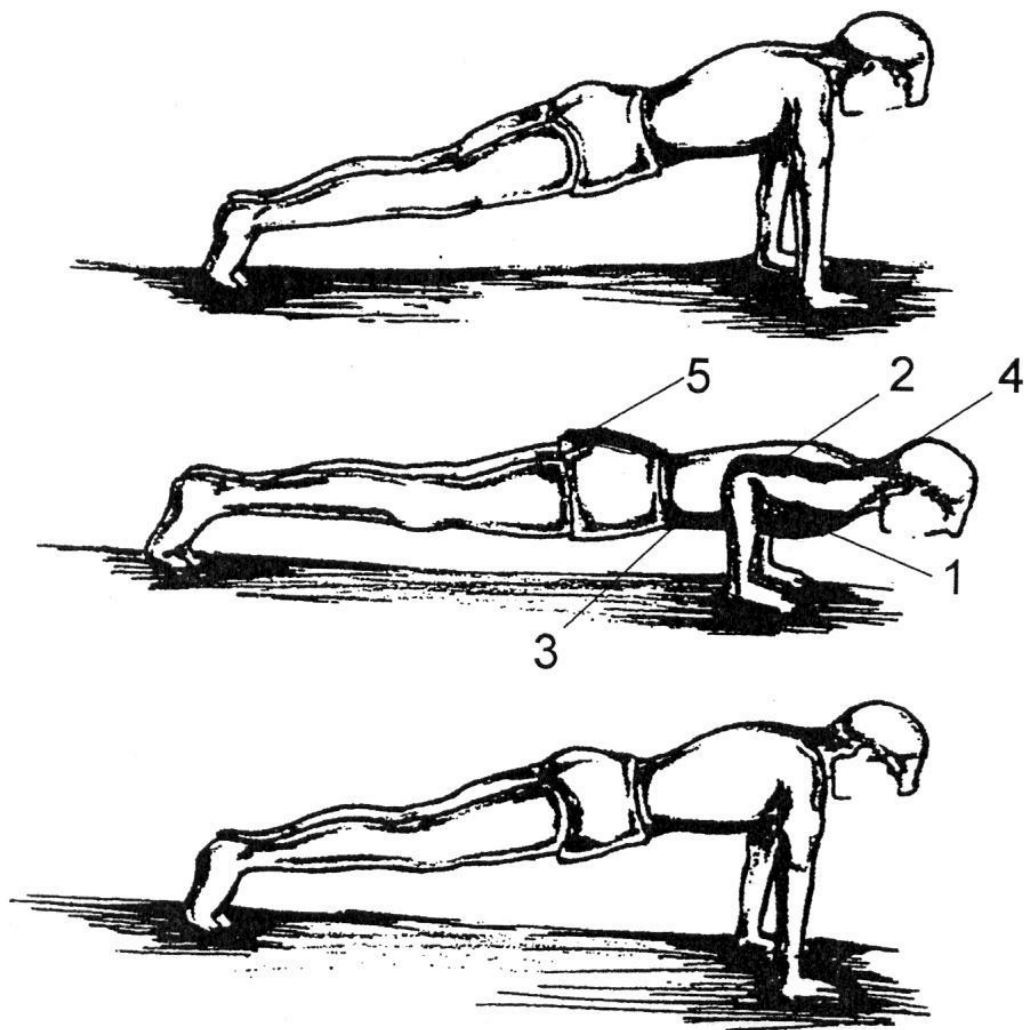
A gyakorlat végrehajtása:

Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámaszban a tenyerek vállszélességben vannak egymástól - a kéztámasz előrenéző ujjakkal történik - a törzs egyenes, - a fej a törzs meghosszabbításában van - a térd nyújtott, a láb zárt, a kar az alátámasztási felületre merőleges.

Feladat: A vizsgált személy mellső fekvőtámaszból indítva karhajlítást - és nyújtást végez. A törzs (és a fej) feszes, egyenes tartását a karnyújtás- és karhajlítás ideje alatt is meg kell követelni.

Értékelés: a megadott időhatáron belül, szünet nélkül szabályosan végrehajtott ismétlések száma.

A gyakorlat egyenletes, nem gyors tempóban végzendő.



Alsó tagozat teljesítési próbái:

30m-es vágta állórajttal

A vizsgált tényező: futógyorsaság

A próba leírása: A tanulók adott jelre indulnak, s kijelölt pályán futnak. A mérés stopperórával történik. A két kísérlet eredménye közül a jobbikat vesszük figyelembe.

Kislabdahajítás

Próba leírása: a tanulók adott jelre egykezes felső dobással elhajítják a labdát. A mérés méterben történik, a két kísérlet eredménye közül a jobbikat vesszük figyelembe.

400m-es síkfutás

Próba leírása: a tanulók adott jelre indulnak, s a megadott távot időre teljesítik. Az értékelés a stopperórával mért időeredmény alapján történik.

Helyből távolugrás, páros lábbal

Kiinduló helyzet: a vizsgált személy az elugró vonal (elugró deszka) mögött (a lábfejek úgy, hogy a cipő orrával a vonalat nem érinti).

Pontérték-táblázat 7- 11 éves korúak számára

Pont- érték	30 m-es vágta állórajttal (mp)		Helyből távolugrás (cm)		Kislabdahajít ás (m)		400-es síkfutás (mp)	
	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú
1	6,5	6,4	150	150	12,9	21,7	123,7	108,5
2	6,4	6,3	153	154	14,3	23,4	120,2	106,0
3	6,3	6,2	156	159	15,7	25,0	116,7	103,4
4	6,2	6,1	159	163	17,2	26,6	113,2	100,9
5	6,1	6,0	163	167	18,6	28,2	109,7	98,3
6	6,0	5,9	167	171	20,0	29,9	106,1	95,7
7	5,9	5,8	170	175	21,5	31,5	102,6	93,2
8	5,8	5,7	174	179	22,9	33,1	99,1	90,6
9	5,7	5,6	177	183	24,3	34,7	95,5	88,1
10	5,6	5,5	181	188	25,8	36,3	92,0	85,5
11	5,5	5,4	184	192	27,2	38,0	88,5	82,9
12	5,4	5,3	188	196	28,6	39,6	84,9	80,4
13	5,3	5,2	191	200	30,0	41,2	81,4	77,8
14	5,2	5,1	195	204	31,5	42,8	77,9	75,3
15	5,1	5,0	198	208	32,9	44,4	74,3	72,7

Cooper-teszt lányok **Cooper-teszt, futás/gyaloglás (m).**

Hungarofit pontérték táblázat: 7-25 éves korú lányok számára.

F. dr. Mérey Ildikó-dr. Fehér Titusz (1996.)

Pont - érték	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves	20-25 éves
1	1140	1180	1210	1280	1300	1320	1330	1340	1350	1360	1370	1380	1390	1400
2	1160	1200	1230	1310	1320	1340	1350	1360	1370	1380	1390	1410	1420	1430
3	1180	1220	1250	1330	1340	1360	1370	1380	1390	1410	1420	1430	1440	1450
4	1200	1240	1270	1350	1360	1380	1390	1410	1420	1430	1440	1450	1460	1470
5	1220	1260	1290	1370	1380	1410	1420	1430	1440	1450	1460	1470	1480	1490
6	1240	1280	1320	1390	1410	1430	1440	1450	1460	1470	1480	1490	1500	1510
7	1260	1310	1340	1410	1430	1450	1460	1470	1480	1490	1500	1510	1520	1530
8	1280	1330	1360	1430	1450	1470	1480	1490	1500	1510	1520	1530	1540	1560
9	1310	1350	1380	1460	1470	1490	1500	1510	1520	1530	1540	1560	1570	1580
10	1330	1370	1410	1480	1490	1510	1520	1530	1540	1560	1570	1580	1590	1600
11	1350	1390	1430	1500	1510	1530	1540	1560	1570	1580	1590	1600	1610	1620
12	1370	1420	1450	1520	1540	1560	1570	1580	1590	1600	1610	1620	1630	1640

13	1390	1440	1470	1540	1560	1580	1590	1600	1610	1620	1630	1640	1650	1660
14	1420	1460	1490	1560	1580	1600	1610	1620	1630	1640	1650	1660	1670	1680
15	1440	1480	1510	1590	1600	1620	1630	1640	1650	1660	1670	1680	1690	1700
16	1460	1500	1540	1610	1620	1640	1650	1660	1670	1680	1690	1700	1710	1720
17	1480	1520	1560	1630	1640	1660	1670	1680	1690	1700	1710	1720	1730	1740
18	1500	1540	1580	1650	1660	1680	1690	1700	1710	1720	1730	1740	1750	1760
19	1520	1570	1600	1670	1680	1700	1710	1720	1730	1740	1750	1760	1770	1780
20	1540	1590	1620	1690	1700	1720	1730	1740	1750	1760	1770	1780	1800	1810
21	1570	1610	1640	1710	1730	1740	1760	1770	1780	1790	1800	1810	1820	1830
22	1590	1630	1660	1730	1750	1760	1780	1790	1800	1810	1820	1830	1840	1850
23	1610	1650	1680	1750	1770	1780	1800	1810	1820	1830	1840	1850	1860	1870
24	1630	1670	1700	1770	1790	1800	1820	1830	1840	1850	1860	1870	1880	1900
25	1650	1690	1720	1790	1810	1820	1840	1850	1860	1870	1880	1900	1910	1920
26	1670	1710	1740	1810	1830	1850	1860	1870	1880	1900	1910	1920	1930	1940
27	1690	1730	1760	1830	1850	1870	1880	1900	1910	1920	1930	1940	1950	1970
28	1710	1760	1780	1860	1880	1900	1910	1920	1930	1940	1950	1970	1980	1990
29	1730	1780	1800	1880	1900	1920	1930	1940	1950	1970	1980	1990	2000	2010
30	1750	1800	1820	1900	1920	1940	1950	1960	1970	1990	2000	2010	2020	2030
31	1770	1820	1850	1920	1940	1960	1970	1980	1990	2010	2020	2030	2040	2050
32	1790	1840	1870	1950	1970	1980	1990	2000	2010	2030	2040	2050	2060	2070
33	1810	1860	1900	1970	1990	2000	2010	2020	2030	2050	2060	2070	2080	2090
34	1830	1880	1920	1990	2010	2030	2040	2050	2060	2070	2080	2090	2100	2120
35	1860	1910	1940	2010	2030	2050	2060	2070	2080	2090	2100	2120	2130	2140
36	1880	1930	1970	2030	2050	2070	2080	2090	2100	2120	2130	2140	2150	2160
37	1900	1950	1990	2050	2070	2090	2100	2120	2130	2140	2150	2160	2170	2180
38	1920	1970	2010	2070	2090	2120	2130	2140	2150	2160	2170	2180	2190	
39	1940	1990	2030	2090	2120	2140	2150	2160	2170	2180	2190	2200	2210	2220
40	1960	2010	2050	2110	2140	2160	2170	2180	2190	2200	2210	2220	2230	2240
41	1980	2030	2070	2130	2160	2180	2190	2200	2210	2220	2230	2240	2250	2260
42	2000	2060	2090	2150	2180	2200	2210	2220	2230	2240	2250	2260	2270	2280
43	2020	2080	2110	2170	2200	2220	2230	2240	2250	2260	2270	2280	2290	2300
44	2040	2100	2130	2190	2220	2240	2250	2260	2270	2280	2290	2300	2310	2320
45	2060	2120	2160	2220	2240	2260	2270	2280	2290	2300	2310	2320	2330	2340
46	2080	2140	2180	2230	2260	2280	2290	2300	2310	2320	2330	2340	2350	2360
47	2100	2160	2200	2260	2280	2300	2310	2320	2330	2340	2350	2360	2370	2380
48	2120	2180	2220	2290	2300	2320	2330	2340	2350	2360	2370	2380	2400	2410
49	2150	2210	2240	2310	2330	2350	2360	2370	2380	2390	2400	2410	2420	2430
50	2180	2230	2260	2330	2350	2370	2380	2390	2400	2410	2420	2430	2440	2450
51	2210	2250	2280	2350	2370	2390	2400	2410	2420	2430	2440	2450	2460	2470
52	2240	2270	2300	2370	2390	2410	2420	2430	2440	2450	2460	2470	2480	2490
53	2260	2290	2320	2390	2410	2430	2440	2450	2460	2470	2480	2490	2500	2510
54	2280	2320	2340	2410	2430	2450	2460	2470	2480	2490	2500	2510	2520	2540
55	2300	2340	2360	2430	2460	2470	2480	2490	2500	2510	2520	2540	2550	2560
56	2320	2360	2380	2450	2480	2500	2510	2520	2530	2540	2550	2560	2570	2580
57	2340	2380	2400	2480	2500	2520	2530	2540	2550	2560	2570	2580	2590	2600
58	2360	2400	2430	2500	2520	2540	2550	2560	2570	2580	2590	2600	2610	2620
59	2380	2420	2450	2520	2540	2560	2570	2580	2590	2600	2610	2620	2630	2640
60	2410	2440	2470	2540	2560	2580	2590	2600	2610	2620	2630	2640	2650	2660
61	2440	2460	2490	2560	2580	2600	2610	2620	2630	2640	2650	2660	2670	2680
62	2470	2490	2520	2590	2600	2620	2630	2640	2650	2660	2670	2680	2700	2710
63	2490	2510	2540	2610	2630	2650	2660	2670	2680	2690	2700	2710	2720	2730
64	2510	2540	2570	2630	2650	2670	2680	2690	2700	2710	2720	2730	2740	2750
65	2530	2560	2590	2650	2680	2690	2700	2710	2720	2730	2740	2750	2760	2770
66	2550	2580	2610	2670	2700	2710	2720	2730	2740	2750	2760	2770	2780	2790
67	2570	2600	2630	2690	2720	2730	2740	2750	2760	2770	2780	2790	2800	2810
68	2590	2620	2650	2710	2740	2750	2760	2770	2780	2790	2800	2810	2820	2830
69	2610	2640	2670	2730	2760	2770	2780	2790	2800	2810	2820	2830	2850	2860
70	2630	2660	2690	2760	2780	2800	2810	2820	2830	2840	2850	2860	2870	2880
71	2650	2680	2710	2780	2800	2820	2830	2840	2850	2860	2870	2880	2890	2900
72	2670	2700	2740	2800	2820	2840	2850	2860	2870	2880	2890	2900	2910	2920
73	2690	2730	2760	2820	2840	2860	2870	2880	2890	2900	2910	2920	2930	2940
74	2710	2750	2780	2840	2860	2880	2890	2900	2910	2920	2930	2940	2950	2960
75	2730	2770	2800	2860	2880	2900	2910	2920	2930	2940	2950	2960	2970	2980
76	2750	2790	2820	2880	2900	2920	2930	2940	2950	2960	2970	2980	3000	3010
77	2770	2810	2840	2900	2930	2950	2960	2970	2980	2990	3000	3010	3020	3040

Cooper-teszt fiúk Cooper-teszt, futás/gyaloglás (m).
Hungarofit pontérték táblázat: 7-25 éves korú férfiak számára.

F. dr. Mérey Ildikó-dr. Fehér Titusz (1996.)

Pont	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves	20-25 éves
1	1180	1260	1400	1450	1530	1610	1670	1740	1790	1830	1860	1890	1900	1910
2	1190	1280	1430	1470	1550	1630	1690	1760	1810	1850	1880	1910	1920	1930
3	1200	1300	1450	1490	1580	1650	1700	1780	1830	1870	1900	1930	1840	1950
4	1220	1320	1470	1510	1600	1670	1730	1800	1850	1890	1920	1950	1960	1970
5	1240	1340	1490	1530	1620	1690	1750	1820	1880	1910	1940	1970	1980	1990
6	1260	1360	1510	1550	1640	1700	1770	1840	1900	1930	1960	1990	2000	2010
7	1280	1380	1530	1580	1660	1730	1790	1860	1920	1950	1980	2010	2020	2030
8	1300	1400	1550	1600	1680	1750	1810	1880	1940	1970	2000	2030	2040	2050
9	1320	1430	1580	1620	1700	1770	1830	1900	1960	1990	2030	2050	2060	2070
10	1340	1450	1600	1640	1730	1790	1850	1920	1980	2010	2050	2070	2080	2090
11	1360	1470	1620	1660	1750	1810	1880	1940	2000	2030	2070	2090	2100	2110
12	1380	1490	1640	1680	1770	1830	1900	1960	2030	2050	2090	2110	2120	2130
13	1400	1510	1660	1700	1790	1850	1920	1980	2050	2070	2110	2130	2140	2150
14	1430	1530	1680	1730	1810	1880	1940	2000	2070	2090	2130	2150	2160	2170
15	1450	1550	1700	1750	1830	1900	1960	2020	2090	2110	2150	2170	2180	2200
16	1470	1580	1730	1770	1850	1920	1980	2040	2110	2130	2170	2190	2200	2230
17	1490	1600	1750	1790	1880	1940	2000	2060	2130	2160	2190	2210	2220	2240
18	1510	1620	1770	1810	1900	1960	2030	2080	2150	2180	2210	2240	2260	2270
19	1530	1640	1790	1830	1920	1980	2050	2100	2180	2200	2230	2260	2280	2290
20	1550	1660	1810	1850	1940	2000	2070	2120	2200	2220	2250	2280	2300	2310
21	1580	1680	1830	1880	1960	2030	2090	2150	2220	2240	2270	2310	2330	2340
22	1600	1700	1850	1900	1980	2050	2110	2180	2240	2260	2290	2330	2350	2360
23	1620	1730	1880	1920	2000	2070	2130	2200	2260	2280	2310	2350	2370	2380
24	1640	1750	1900	1940	2020	2090	2150	2220	2280	2310	2330	2370	2390	2400
25	1660	1770	1920	1960	2040	2110	2180	2240	2300	2330	2350	2390	2410	2420
26	1680	1790	1940	1980	2060	2130	2200	2260	2330	2350	2370	2410	2430	2440
27	1700	1810	1960	2010	2080	2150	2220	2280	2350	2370	2390	2430	2450	2460
28	1730	1830	1980	2030	2100	2180	2240	2300	2370	2390	2410	2460	2470	2480
29	1750	1850	2000	2050	2120	2200	2260	2330	2390	2410	2430	2480	2490	2500
30	1770	1880	2020	2070	2140	2220	2280	2350	2410	2430	2450	2500	2510	2520
31	1790	1900	2040	2090	2160	2240	2300	2370	2430	2450	2470	2520	2530	2540
32	1810	1920	2060	2110	2180	2260	2330	2390	2450	2480	2490	2540	2550	2560
33	1830	1940	2080	2130	2200	2280	2350	2410	2470	2500	2510	2560	2570	2580
34	1850	1960	2100	2150	2220	2300	2370	2430	2490	2520	2530	2580	2590	2610
35	1880	1980	2120	2170	2250	2330	2390	2460	2510	2540	2550	2600	2610	2630
36	1900	2010	2140	2190	2270	2350	2410	2480	2530	2560	2570	2620	2630	2650
37	1920	2030	2160	2210	2290	2370	2430	2500	2550	2580	2590	2640	2650	2670
38	1940	2050	2180	2230	2310	2390	2450	2520	2570	2610	2610	2660	2670	2690
40	1980	2090	2220	2270	2350	2430	2490	2560	2610	2650	2650	2700	2720	2730
41	2000	2110	2240	2290	2370	2450	2510	2580	2630	2670	2670	2720	2740	2760
42	2030	2130	2260	2310	2390	2470	2530	2610	2650	2690	2690	2740	2760	2780
43	2050	2150	2280	2330	2410	2490	2560	2630	2670	2710	2710	2760	2780	2800
44	2070	2180	2300	2350	2430	2510	2580	2650	2690	2730	2740	2780	2810	2820
45	2090	2200	2330	2370	2460	2530	2600	2670	2710	2750	2760	2800	2830	2840
46	2110	2220	2350	2390	2480	2550	2620	2690	2730	2770	2780	2820	2850	2860
47	2130	2240	2370	2410	2500	2570	2640	2710	2760	2800	2810	2840	2870	2880
48	2150	2260	2390	2430	2520	2590	2660	2730	2780	2820	2830	2860	2890	2910
49	2180	2280	2410	2450	2540	2610	2690	2760	2800	2840	2850	2880	2910	2930
50	2200	2300	2430	2470	2560	2630	2710	2780	2820	2860	2880	2900	2930	2950
51	2220	2330	2450	2490	2580	2650	2740	2800	2840	2880	2910	2930	2950	2970
52	2240	2350	2470	2510	2610	2670	2770	2820	2860	2910	2930	2950	2970	2990
53	2260	2370	2490	2530	2630	2690	2800	2840	2880	2930	2950	2970	2990	3010
54	2280	2390	2510	2550	2650	2720	2820	2860	2910	2950	2970	2990	3010	3030
55	2300	2410	2530	2570	2670	2750	2840	2880	2930	2970	2990	3010	3030	3050
56	2330	2430	2550	2590	2690	2780	2860	2910	2950	2990	3010	3030	3050	3080
57	2350	2450	2570	2610	2710	2800	2880	2930	2970	3010	3030	3050	3080	3100
58	2370	2480	2590	2640	2730	2820	2910	2950	2990	3030	3050	3080	3100	3120

59	2390	2500	2610	2670	2760	2840	2930	2970	3010	3050	3080	3100	3120	3140
60	2410	2510	2640	2690	2780	2860	2950	2990	3030	3080	3100	3120	3140	3160
61	2430	2530	2660	2700	2800	2880	2970	3010	3050	3100	3120	3140	3160	3180
62	2450	2570	2680	2730	2820	2910	2990	3030	3080	3120	3140	3160	3180	3210
63	2470	2590	2710	2760	2840	2930	3010	3050	3100	3140	3160	3180	3210	3230
64	2490	2610	2730	2780	2860	2950	3030	3080	3120	3160	3180	3210	3230	3250
65	2510	2630	2750	2800	2880	2970	3050	3100	3140	3180	3210	3230	3250	3270
66	2530	2650	2770	2820	2910	2990	3080	3120	3160	3210	3230	3250	3270	3290
67	2550	2670	2800	2840	2930	3010	3100	3140	3180	3230	3250	3270	3290	3310
68	2570	2690	2820	2860	2950	3030	3120	3160	3210	3250	3270	3290	3310	3330
69	2600	2710	2840	2890	2970	3050	3140	3180	3230	3270	3290	3310	3330	3360
70	2630	2730	2860	2920	2990	3080	3160	3210	3250	3290	3310	3330	3360	3380
71	2650	2750	2880	2940	3010	3100	3180	3230	3270	3310	3330	3360	3380	3400
72	2670	2780	2910	2960	3030	3120	3200	3250	3290	3330	3360	3380	3400	3420
73	2690	2800	2930	2980	3050	3140	3220	3270	3310	3360	3380	3400	3420	3440
74	2710	2820	2950	3000	3080	3160	3240	3290	3330	3380	3400	3420	3440	3460
75	2730	2840	2970	3020	3100	3180	3260	3310	3360	3400	3420	3440	3460	3480
76	2750	2860	2990	3040	3120	3210	3280	3330	3380	3420	3440	3460	3480	3510
77	2780	2880	3010	3070	3150	3230	3290	3360	3400	3440	3460	3480	3500	3530

1. Helyből távolugrás (m).

lányok (Mini Hungarofit pontértékek: 4 motorikus próbában elért teljesítmény értékelése esetén.) F. dr. Mérey Ildikó

<i>Pont- érték</i>	Életkor/év													
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20-25	
éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	
1	0.97	1.08	1.17	1.24	1.31	1.38	1.43	1.47	1.51	1.55	1.56	1.58	1.60	1.62
2	1.00	1.11	1.20	1.27	1.34	1.41	1.46	1.50	1.54	1.58	1.59	1.61	1.63	1.65
3	1.03	1.14	1.23	1.30	1.37	1.44	1.49	1.53	1.57	1.61	1.62	1.64	1.66	1.68
4	1.06	1.17	1.26	1.34	1.40	1.47	1.52	1.56	1.60	1.64	1.65	1.67	1.69	1.71
5	1.09	1.20	1.29	1.37	1.43	1.50	1.55	1.59	1.63	1.67	1.68	1.70	1.72	1.74
6	1.12	1.23	1.32	1.40	1.46	1.53	1.58	1.62	1.66	1.70	1.71	1.73	1.75	1.77
7	1.15	1.26	1.35	1.43	1.49	1.56	1.61	1.65	1.69	1.73	1.74	1.76	1.78	1.80
8	1.18	1.29	1.38	1.46	1.52	1.59	1.64	1.68	1.72	1.76	1.77	1.79	1.81	1.83
9	1.21	1.32	1.41	1.49	1.55	1.62	1.67	1.71	1.74	1.79	1.80	1.82	1.84	1.86
10	1.24	1.35	1.44	1.52	1.58	1.65	1.70	1.74	1.77	1.83	1.83	1.85	1.87	1.89
11	1.27	1.38	1.47	1.55	1.61	1.68	1.73	1.77	1.80	1.86	1.86	1.88	1.90	1.92
12	1.30	1.41	1.50	1.58	1.64	1.71	1.76	1.80	1.83	1.89	1.89	1.92	1.93	1.95
13	1.33	1.44	1.53	1.61	1.67	1.74	1.79	1.84	1.86	1.92	1.92	1.95	1.96	1.98
14	1.36	1.47	1.56	1.64	1.70	1.77	1.82	1.87	1.89	1.95	1.95	1.98	1.99	2.01
15	1.39	1.50	1.60	1.67	1.73	1.80	1.85	1.90	1.92	1.98	1.99	2.01	2.02	2.04
16	1.41	1.53	1.63	1.70	1.76	1.83	1.88	1.93	1.95	2.01	2.02	2.04	2.05	2.07
17	1.44	1.56	1.66	1.73	1.80	1.86	1.91	1.96	1.99	2.04	2.05	2.07	2.08	2.10
18	1.47	1.60	1.70	1.76	1.84	1.90	1.95	2.00	2.03	2.07	2.08	2.10	2.11	2.14
19	1.50	1.64	1.74	1.80	1.88	1.94	1.99	2.04	2.07	2.10	2.12	2.14	2.15	2.18
20	1.53	1.68	1.78	1.84	1.92	1.98	2.03	2.08	2.11	2.14	2.16	2.18	2.19	2.22
21	1.57	1.72	1.82	1.88	1.96	2.02	2.07	2.12	2.14	2.18	2.20	2.22	2.23	2.24

1. Helyből távolugrás (m).

fiúk (Mini Hungarofit pontértékek: 4 motorikus próbában elért teljesítmény értékelése esetén.) F. dr. Mérey Ildikó

<i>Pont- érték</i>	Életkor/év													
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20-25	
éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	éves	
1	1.00	1.10	1.23	1.34	1.45	1.55	1.64	1.72	1.78	1.85	1.88	1.95	1.97	2.00
2	1.03	1.13	1.26	1.37	1.48	1.58	1.67	1.75	1.81	1.88	1.91	1.98	2.00	2.03
3	1.06	1.16	1.29	1.40	1.51	1.61	1.70	1.78	1.84	1.91	1.94	2.01	2.03	2.06
4	1.09	1.19	1.32	1.43	1.54	1.64	1.73	1.81	1.87	1.94	1.97	2.04	2.06	2.09

5	1.12	1.22	1.35	1.46	1.57	1.67	1.76	1.84	1.90	1.97	2.00	2.07	2.09	2.12
6	1.15	1.25	1.38	1.49	1.60	1.70	1.79	1.87	1.93	2.00	2.03	2.10	2.12	2.15
7	1.18	1.28	1.41	1.52	1.63	1.73	1.82	1.90	1.96	2.03	2.06	2.13	2.15	2.18
8	1.21	1.31	1.44	1.55	1.66	1.76	1.85	1.93	1.99	2.06	2.09	2.16	2.18	2.21
9	1.24	1.34	1.47	1.58	1.69	1.79	1.88	1.96	2.02	2.09	2.12	2.19	2.21	2.24
10	1.27	1.37	1.50	1.61	1.72	1.82	1.91	1.99	2.05	2.12	2.15	2.22	2.24	2.27
11	1.30	1.40	1.53	1.64	1.75	1.85	1.94	2.02	2.07	2.15	2.18	2.25	2.27	2.30
12	1.33	1.43	1.56	1.67	1.78	1.88	1.97	2.05	2.10	2.18	2.21	2.28	2.30	2.33
13	1.36	1.46	1.59	1.70	1.81	1.91	2.00	2.08	2.13	2.21	2.24	2.31	2.33	2.36
14	1.39	1.49	1.62	1.73	1.84	1.94	2.03	2.11	2.16	2.24	2.27	2.34	2.36	2.39
15	1.42	1.52	1.65	1.76	1.87	1.97	2.06	2.14	2.19	2.27	2.30	2.37	2.40	2.42
16	1.45	1.55	1.68	1.79	1.90	2.00	2.09	2.17	2.22	2.30	2.33	2.40	2.43	2.45
17	1.48	1.58	1.71	1.82	1.93	2.03	2.12	2.20	2.26	2.33	2.37	2.43	2.46	2.49
18	1.51	1.62	1.75	1.86	1.97	2.07	2.16	2.24	2.30	2.37	2.41	2.46	2.49	2.52
19	1.54	1.66	1.79	1.90	2.01	2.11	2.20	2.28	2.34	2.41	2.45	2.50	2.53	2.56
20	1.57	1.70	1.83	1.94	2.05	2.15	2.24	2.32	2.38	2.45	2.49	2.54	2.57	2.60
21	1.60	1.74	1.87	1.98	2.09	2.19	2.28	2.36	2.42	2.49	2.53	2.58	2.61	2.64

2. Hason-fekvésből törzsemelés és - leengedés folyamatosan, kifáradásig (db). (A maximális időtartam: 3 perc.)
lányok (Mini Hungarofit pontértékek: 4 motorikus próbában elért teljesítmény értékelése esetén.) F. dr. Mérey Ildikó

Pont- érték	Életkor/év													
	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves	20-25 éves
1	16	19	22	24	28	29	30	32	33	34	35	36	37	38
2	20	23	26	28	32	33	34	36	37	38	39	40	41	42
3	24	27	30	32	36	37	38	40	41	42	43	44	45	46
4	28	31	34	36	40	41	42	44	45	46	47	48	49	50
5	32	35	38	40	44	45	46	48	49	50	51	52	53	54
6	36	39	42	44	48	49	50	52	53	54	55	56	57	58
7	40	43	46	48	52	53	54	56	57	58	59	60	61	62
8	44	47	50	52	56	57	58	60	61	62	63	64	65	66
9	48	51	56	56	60	61	62	64	65	66	67	68	69	70
10	52	55	58	60	64	65	66	68	69	70	71	72	73	74
11	56	59	62	64	68	69	70	72	73	74	75	76	77	78
12	60	63	66	68	72	73	74	76	77	78	79	80	81	82
13	64	67	70	72	76	77	78	80	81	82	83	84	85	86
14	68	71	74	76	80	82	82	84	85	86	87	88	89	90

2. Hason-fekvésből törzsemelés és - leengedés folyamatosan, kifáradásig (db). (A maximális időtartam: 3 perc.)
fiúk (Mini Hungarofit pontértékek: 4 motorikus próbában elért teljesítmény értékelése esetén.) F. dr. Mérey Ildikó

Pont-érték	Életkor/év													
	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves	20-25 éves
1	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
2	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
3	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
4	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
5	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62
6	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66
7	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
8	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74
9	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
10	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82
11	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86
12	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90
13	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94
14	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98

3. Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel folyamatosan, kifáradásig (db).

(A maximális időtartam: 3 perc.)

lányok (Mini Hungarofit pontértékek: 4 motorikus próbában elért teljesítmény értékelése esetén.) F. dr. Mérey Ildikó

Pont-érték	Életkor/év													
	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves	20-25 éves
1	20	23	26	29	32	33	35	37	39	41	43	45	48	50
2	25	28	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	53	55
3	30	33	36	39	41	43	45	47	49	51	53	55	58	60
4	35	38	41	44	46	48	50	52	54	56	58	60	63	65
5	40	43	46	49	51	53	55	57	59	61	63	65	68	70
6	45	48	51	54	56	58	60	62	64	66	68	70	73	75
7	50	53	56	59	61	63	65	67	69	71	73	75	78	80
8	55	58	61	64	66	68	70	72	74	76	78	80	83	85
9	60	63	66	69	71	73	75	77	79	81	83	85	88	90
10	65	68	71	74	76	78	80	82	84	86	88	90	93	95
11	70	73	76	79	81	83	85	87	89	91	93	95	98	100
12	75	78	81	84	86	88	90	92	94	96	98	100	103	105
13	80	83	86	89	91	93	95	97	99	101	103	105	108	110
14	85	88	91	94	96	98	100	102	104	106	108	110	113	115

3. Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel folyamatosan, kifáradásig (db).

(A maximális időtartam: 3 perc.)

fiúk (Mini Hungarofit pontértékek: 4 motorikus próbában elért teljesítmény értékelése esetén.) F. dr. Mérey Ildikó

Pont-érték	Életkor/év													
	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves	20-25 éves
1	25	28	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
2	30	33	36	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59
3	35	38	41	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64
4	40	43	46	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69
5	45	48	51	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74
6	50	53	56	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79
7	55	58	61	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84
8	60	63	66	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89
9	65	68	71	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94
10	70	73	76	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99
11	75	78	81	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104
12	80	83	86	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109
13	85	88	91	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114
14	90	93	96	99	101	103	105	107	109	111	113	115	117	119

4. Mellsőfekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás folyamatosan, kifáradásig (db).

(A maximális időtartam: 1.5 perc.)

lányok (Mini Hungarofit pontértékek: 4 motorikus próbában elért teljesítmény értékelése esetén.) F. dr. Mérey Ildikó

Pont-érték	Életkor/év													
	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves	20-25 éves
1														
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
8	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
9	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
11	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
12	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

13	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
14	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

4. Mellsőfekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás folyamatosan, kifáradásig (db).

(A maximális időtartam: 1.5 perc.)

fiúk (Mini Hungarofit pontértékek: 4 motorikus próbában elért teljesítmény értékelése esetén.) F. dr. Mérey Ildikó

Pont-érték		Életkor/év													
7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves	20-25 éves		
1	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	
2	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	
3	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	
4	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	
5	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	
6	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	
7	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	
8	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	
9	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	
10	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	48	
11	25	27	29	31	33	35	37	41	43	43	45	47	48	49	
12	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	49	50	
13	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	50	51	
14	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	51	52	

Az 1+4 motorikus próba szöveges értékelése **Módszertani segédanyag a tanuló általános fizikai teherbíró-képességének személyre szóló szöveges értékeléshez.** Dr. F. Mérey Ildikó

Hungarofi motorikus próbarendszer
fittségi kategóriái
IGEN GYENGE

Pontérték
határok
0.0 – 20.5 pont

Az általános fizikai teherbíró
Személyre szóló szöveges értékelése
A tanuló általános fizikai teherbíró-
képessége: igen gyenge,
az egészséges létezés stabil megtartáshoz
szükséges szint eléréséig nagyfokú,
tudatos fejlesztést igényel.

Az egyes motorikus próbákban jelzett
pontértékek alapján, az igen gyenge-
gyenge minősítést jelző kategóriák
értékhatárainak figyelembe vételével.
A legnagyobb hiányosság: pl. a tartós
futás, és a vállöv,- és a karizmok erő-
állóképessége területén mutatkozik.
Javaslat: a pillanatnyi edzettségi
állapotának megfelelő fokozatos terhelés
biztosításával, a tanórai testneveléssel
együtt heti 4-5 alkalommal,
alkalmanként egy óra rendszeres,
„felzárkóztató” jellegű testedzés, az
egészséges létezés stabil megtartásához
„szükséges” közepes szint eléréséig.
A gyermek fizikai állapota: gyenge.
A legnagyobb hiányosságok: pl. a tartós
futás és hasizmok erő-állóképessége
területén mutatkozik. A fizikai állapota
nagyfokú tudatos fejlesztést igényel.
Javaslat: a pillanatnyi edzettségi
állapotának megfelelő fokozatos terhelés
biztosításával, a tanórai testneveléssel
együtt heti 4-5 alkalommal,
alkalmanként egy óra – elsősorban a
hiányosságok felszámolására irányuló –
rendszeres testedzés, az egészséges
létezés stabil megtartásához „szükséges”
közepes szint eléréséig.

GYENGE

21.0– 40.5 pont

KIFOGÁSOLHATÓ

41.0- 60.5 pont

A tanuló fizikai állapota kifogásolható.
Kiseb hiányosságok mutatkoznak: pl. a

KÖZEPES	61.0 – 80.5 pont	<p>hát, és a hasizmok erő-állóképessége területén.</p> <p>Javaslat: a pillanatnyi edzettségi állapotának megfelelő fokozatos terhelés biztosításával, a tanórai testneveléssel együtt heti 4 alkalommal, alkalmanként egy óra rendszeres, felzárkóztató jellegű testedzés, az egészséges létezés stabil megtartásához „szükséges” közepes szint eléréséig.</p> <p>A tanuló fizikai állapota közepes. Elérte az egészséges létezés stabil megtartásához szükséges szintet.</p> <p>Javaslat: a tanórai testneveléssel együtt heti 4 alkalommal, alkalmanként egy óra rendszeres testedzés. A továbbiakban arra kell törekedni, hogy – ha egy mód van rá, tovább javítson edzettségén, de – legalább ezt a szintet megőrizze.</p>
JÓ	81. 0 – 100.5 pont	<p>A tanuló általános fizikai teherbíróképessége jó.</p> <p>Az egészséges létezés stabil megtartásához szükséges szintet kiválóan teljesítette. Az amatőr szinten versenyző – heti 3-4 órát edző – sportolók között jól bírja az általános és sportág speciális terhelést.</p> <p>Javaslat: az egészséges létezés stabil megtartásához és az amatőr szintű versenyzéshez szinten tartás. Éltsportolói szint eléréséhez az általa kiválasztott sportághoz szükséges szintre fejlesztés.</p> <p>A tanuló általános fizikai teherbíróképessége: kiváló.</p>
KIVÁLÓ	101. 0- 120.5 pont	<p>Néhány, – elsősorban „technikai” – sportágban eléri az éltsportolók számára „szükséges”, vagy „kell” értéket.</p> <p>Javaslat: az általa versenyszerűen üzőtt sportágtól függően további fejlesztés, vagy szinten tartás.</p>
EXTRA	121.0-140.0 pont	<p>A tanuló általános fizikai teherbíróképessége: extra.</p> <p>Az általános fizikai teherbíróképessége elérte azt a szintet, hogy valamennyi sportágban – nagyobb egészségkárosodás nélkül kiválóan terhelhető a felkészülési és a versenyzési időszakban sportág specifikusan is, és nagyobb formaingadozás nélkül versenyezzen.</p> <p>Javaslat: éltsportolói pályafutás alatt, folyamatos szinten tartás.</p>