

7. SZ. MELLÉKLET

A tanulók fizikai állapotának mérési módszerei

5. osztály

Leányok

Próba	Teljesítményszintek					
	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%
1, /sec/	12,9	12,2	11,7	11,2	10,9	10,5
2, /ford./	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
3, /m/	3,8	4,1	4,4	4,7	4,9	5,1
4, /sec/	2:15	2:00	1:50	1:40	1:30	1:25
5, /db/	14	17	20	23	25	27
6, /db/						

Fiúk

Próba	Teljesítményszintek					
	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%
1, /sec/	12,4	11,6	11,1	10,6	10,2	9,8
2, /ford./	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
3, /m/	3,7	4,6	5,1	5,6	6,0	6,5
4, /sec/	2:05	1:50	1:40	1:30	1:20	1:15
5, /db/	15	18	21	24	26	28
6, /db/						

6. osztály

Leányok

Próba	Teljesítményszintek					
	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%
1, /sec/	12,5	11,7	11,2	10,7	10,5	9,9
2, /ford./	1/4	1/2	5/4	1	1 1/4	1 1/2
3, /m/	4,3	4,6	5,2	5,8	6,0	6,2
4, /sec/	2:10	1:55	1:45	1:35	1:25	1:20
5, /db/	18	21	24	27	29	31
6, /db/						

Fiúk

Próba	Teljesítményszintek					
	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%
1, /sec/	12,0	11,2	10,7	10,2	9,7	9,4
2, /ford./	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
3, /m/	4,6	5,3	6,0	6,7	7,2	7,6
4, /sec/	2:00	1:45	1:35	1:25	1:15	1:10
5, /db/	16	21	24	27	29	31
6, /db/						

7. osztály

Leányok

Próba	Teljesítményszintek					
	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%
1, /sec/	12,1	11,5	11,0	10,5	10,1	9,6
2, /ford./	20	26	28	32	34	36
3, /m/	4,5	5,4	6,1	6,8	7,3	7,8
4, /sec/	3:20	3:05	2:50	2:35	2:225	2:15
5, /db/	19	23	26	29	31	33
6, /db/	16	19	21	23	24	25

Fiúk

Próba	Teljesítményszintek					
	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%
1, /sec/	11,6	11,0	10,5	10,0	9,5	9,1
2, /ford./	26	31	34	37	40	42
3, /m/	4,2	5,3	6,0	6,7	7,2	7,8
4, /sec/	2:55	2:40	2:30	2:20	2:10	2:05
5, /db/	18	23	26	29	31	33
6, /db/	17	20	23	26	28	30

8. osztály

Leányok

Próba	Teljesítményszintek					
	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%
1, /sec/	12,0	11,3	10,8	10,3	9,9	9,5
2, /ford./	22	27	31	35	38	40
3, /m/	4,8	5,8	6,5	7,2	7,7	8,2
4, /sec/	3:10	2:55	2:40	2:25	2:15	2:06
5, /db/	20	24	27	30	32	34
6, /db/	16	19	21	23	24	25

Fiúk

Próba	Teljesítményszintek					
	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%
1, /sec/	11,2	10,7	10,2	9,7	9,4	9,0
2, /ford./	27	33	36	39	42	45
3, /m/	4,8	5,9	6,6	7,3	7,8	8,4
4, /sec/	2:45	2:30	2:20	2:10	2:00	1:55
5, /db/	20	25	28	31	34	36
6, /db/	18	21	24	27	29	31

9. osztály

Leányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek							
	Szélső érték	10%	30 %	50% átlag	70%	80%	90%	Szélső érték
1, 60 m-es futás	12,1	11,5	10,9	10,5	10,1	9,8	9,4	8,9
2, Súlypontemelkedés vagy Helyből távolugrás	24	29	33	36	39	41	43	48
	114	129	145	155	165	172	181	196
3, Tömöttlabda-dobás	3,6	4,5	5,4	6,0	6,6	7,0	7,5	8,5
4, Távfutás (600 m) vagy Futás-járás próba (12 perc)	214	195	176	163	150	142	131	112
	1350	1590	1820	1980	2150	2250	2380	2620
5, Négyütemű szabadgyakorlat	16	19	22	24	26	28	29	32
6, Fekvőtámasz	0	1	4	6	9	11	13	16

Fiúk

Gyakorlat	Teljesítményszintek							
	Szélső érték	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%	Szélső érték
1, 60 m-es futás	11,0	10,4	9,8	9,4	9,0	8,7	8,4	7,3
2, Súlypontemelkedés vagy Helyből távolugrás	26	32	38	42	46	49	52	58
	133	152	171	185	198	207	217	237
3, Tömöttlabda-dobás	3,7	5,0	6,2	7,0	7,8	8,3	8,0	10,3
4, Távfutás (800 m) vagy Futás-járás próba (12 perc)	236	217	198	185	172	164	153	134
	1870	2120	2370	2540	2710	2820	2960	3210
5, Négyütemű szabadgyakorlat	19	22	26	28	30	32	33	37
6, Fekvőtámasz	2	9	17	22	27	30	34	41

10. osztály

Leányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek							
	Szélső érték	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%	Szélső érték
1, 60 m-es futás	12	11,4	10,9	10,4	10,4	9,7	9,4	8,8
2, Súlypontemelkedés vagy Helyből távolugrás	25	30	34	37	40	42	44	49
	114	129	145	155	165	172	181	196
3, Tömöttlabda-dobás	3,9	4,7	5,8	6,4	7,0	7,4	7,9	8,8
4, Távfutás (600 m) vagy Futás-járás próba (12 perc)	257	204	182	166	151	141	128	104
	1350	1600	1850	2030	2200	2300	2460	2700
5, Négyütemű szabadgyakorlat	17	20	23	25	27	28	29	32
6, Fekvőtámasz	0	2	5	8	11	14	17	23

Fiúk

Gyakorlat	Teljesítményszintek							
	Szélső érték	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%	Szélső érték
1, 60 m-es futás	10,1	9,7	9,2	8,9	8,6	8,4	8,1	7,7
2, Súlypontemelkedés vagy Helyből távolugrás	33	39	44	48	52	55	58	64
	141	161	179	192	205	213	224	243
3, Tömöttlabda-dobás	4,8	6,0	7,3	8,1	8,9	9,4	10,1	11,4
4, Távfutás (800 m) vagy Futás-járás próba (12 perc)	231	211	291	178	165	156	145	125
	1950	2210	2460	2640	2810	2920	3060	3320
5, Négyütemű szabadgyakorlat	17	22	27	30	34	37	39	43
5, Fekvőtámasz	6	14	21	27	32	35	39	47

11. osztály

Leányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek							
	Szélső érték	10%	30%	50%	70%	80%	90%	Szélső érték
1, 60 m-es futás	11,7	11,2	10,6	10,3	9,9	9,7	9,4	8,7
2, Súlypontemelkedés vagy Helyből távolugrás	27	31	35	38	41	43	45	49
	116	132	147	157	167	174	182	198
3, Tömöttlabda-dobás	4,1	5,1	6,0	6,6	7,2	7,6	8,1	9,0
4, Távfutás (800 m) vagy Futás-járás próba (12 perc)	301	275	248	230	212	200	185	158
	1480	1720	1960	2120	2280	2380	2510	2750
5, Négyütemű szabadgyakorlat	18	20	23	25	27	29	30	32
6, Fekvőtámasz	0	2	6	9	13	15	18	23

Fiúk

Gyakorlat	Teljesítményszintek							
	Szélső érték	10%	30%	50%	70%	80%	90%	Szélső érték
1, 60 m-es futás	9,8	9,4	8,9	8,6	8,3	8,1	7,8	7,4
2, Súlypontemelkedés vagy Helyből távolugrás	37	44	49	52	55	57	60	65
	146	165	185	198	211	219	231	250
3, Tömöttlabda-dobás	5,4	6,7	8,0	8,9	9,8	10,3	11,0	12,4
4, Távfutás (1000 m) vagy Futás-járás próba (12 perc)	285	261	237	221	205	195	181	157
	2090	2320	2550	2710	2870	2960	3010	3330
5, Négyütemű szabadgyakorlat	19	24	28	31	34	36	39	43
6, Fekvőtámasz	10	17	24	29	34	37	41	48

12. osztály

Lányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek							
	Szélső érték	10%	30%	50%	70%	80%	90%	Szélső érték
1, 60 m-es futás	12,1	11,5	10,8	10,3	9,8	9,5	9,1	8,4
2, Súlypontemelkedés vagy Helyből távolugrás	27	31	36	38	41	43	45	50
	120	135	150	160	170	178	185	200
3, Tömöttlabda-dobás	3,8	4,9	6,0	6,7	7,4	7,9	8,5	9,6
4, Távfutás (800 m) vagy Futás-járás próba (12 perc)	274	260	240	217	202	193	181	160
	1440	1690	1940	2100	2270	2370	2520	2760
5, Négyütemű szabadgyakorlat	18	21	23	25	27	28	29	32
6, Fekvőtámasz	0	1	5	9	13	15	18	23

Fiúk

Gyakorlat	Teljesítményszintek							
	Szélső érték	10%	30%	50%	70%	80%	90%	Szélső érték
1, 60 m-es futás	9,7	9,3	8,8	8,5	8,2	8,0	7,7	7,3
2, Súlypontemelkedés vagy Helyből távolugrás	37	43	49	53	57	60	63	69
	155	175	193	206	220	227	235	260
3, Tömöttlabda-dobás	6,1	7,4	8,6	9,4	10,2	10,7	11,4	12,7
4, Távfutás (800 m) vagy Futás-járás próba (12 perc)	297	270	243	225	207	196	180	153
	2180	2410	2640	2800	2960	3050	3190	3420
5, Négyütemű szabadgyakorlat	19	24	27	31	35	37	39	44
6, Fekvőtámasz	12	19	27	32	37	40	44	52