

A Magyar Vitorlás Szövetség utánpótlás fizikai felmérő teszt protokollja



Takácsy Levente,
Perjés Bálint,
Goszleth Marcell
2019 február



Háttér és célok

Ahogy a sportok többsége, úgy a vitorlásversenyezés is folyamatosan változik. Ennek részeként megfigyelhető, hogy a motoros képességek fejlettségi szintje korábban soha nem látott súllyal esik latba az eredményesség szempontjából. A felnőtt élversenyzők felkészülésében az erőnléti felkészülés mindinkább fontos szerepet kap. A megfelelő alapok időben történő lerakása ezért is fontos feladat. Egyrészt mert a motoros képességek egy része csak a gyermek- és serdülőkorban fejleszhető jól. Az itt megszerzett mozgásminták hatékonysága befolyásolja a versenyző későbbi fejlődési pályáját és eredményességét. Másrészt – és ami talán még fontosabb – a megfelelő izmok kellő erejének hiánya, az ízületi mobilitás korlátozottsága a vitorlázásban a gyermekeket érő terhelés hatására sérülésekhez, deformitásokhoz vezethet. Utóbbiak a fiatalok későbbi életminőségét is negatívan befolyásolják. Ezért a mozgatórendszer tervszerű fejlesztésének jelentős preventív szerepe is van.

Az erőnléti teszt fő célja, hogy egységes rendszerbe foglalva vizsgálja a Magyarországon vitorlázó utánpótlás korú (10-18 éves) fiatal sportolók fizikai képességeit. A teszt sor feladataival azok a legfontosabb testi képességek mérhetők, amelyek minősége lényeges egy egészséges versenyvitorlázó gyermek számára. A tesztet a klubok versenyzőitől a válogatott kerettagokig bárki elvégezheti, amely egyúttal jó alkalom erejük összemérésére is.



A teszt további célja, hogy a vitorlázásban dolgozó edzők, szakemberek segítséget kapjanak versenyzőik eredményes felkészítéséhez. A teszt használatával az edzők mérni tudják versenyzőik teljesítményének változását és ezt egyúttal ők- és versenyzőik is összevethetik a többiek eredményeivel, ami a pontos visszajelzés mellett ösztönzést is ad a rendszeres sportoláshoz.

Végezetül a Magyar Vitorlás Szövetség a tesztek eredményeit egy,- a GDPR előírásainak megfelelő közös elektronikus adatbázisba gyűjtve olyan értékes információkhoz juthat, amelyek felhasználásával lehetővé válik tendenciák, összefüggések vizsgálata az utánpótlás sportolók körében. Az adatbázis létrehozásával segíteni kívánjuk a hatékony sportági stratégiák kidolgozását.

A teszt összeállításakor az OSEI egyik gyógytornász szakemberével, továbbá a Testnevelési Egyetem biomechanikai tanszékének megbízott vezetőjével és több más erőnléti szakemberrel vettük fel a kapcsolatot. Velük együttműködve alakítottuk ki ezt a tesztsort. A tervezéskor felhasználtuk a Magyar Sí Szövetség erőnléti tesztjét, amelyből egyes gyakorlatokat át is vettünk, melyeknek a vitorlázásban is van relevanciája. Utóbbi teszt eredeti példánya itt elérhető:

http://skihungary.hu/uploads/editors/Er%C5%91nl%C3%A9ti%20Felm%C3%A9r%C5%91%20ver5_Final.pdf

A feladatok összeállításánál törekedtünk arra, hogy azok egyszerűek legyenek, minimális eszközigénnyel, így mindenki számára kivitelezhető a felmérés.



A teszt sor bemutatása

A teszt sor egyaránt szól lányoknak és fiúknak. A teszt alkalmazásakor a legfontosabb szempont a biztonság. Fontos figyelembe venni, hogy minden sportoló más felkészültségi szinttel bír. A tesztet csak sportorvosi engedéllyel rendelkező, pihent állapotban lévő, teljesen egészséges sportolókkal végeztessük! A helyes technikai kivitelezés minden esetben alapvető elvárás a gyakorlatoknál!

A tesztet javasoljuk egy évben két alkalommal elvégeztetni a sportolókkal. Ez már elegendő információval szolgál a versenyzők felkészültségéről, illetve fejlődésük is nyomon követhetővé válik. Lehetőség szerint a nyár végi/őszi időszakban javasoljuk az egyik-, a téli erőnléti felkészülés vége felé pedig a másik felmérést megtartani.

A teszt két részből áll. Az első rész a törzs stabilitását és a koordinációs képességet vizsgálja. Célja az esetleges deformitások, asszimetriák kiszűrése. A második rész gyakorlatai az erőt és az állóképességet mérik. Utóbbiak úgy lettek összeállítva, hogy azok a versenyzők, akik tudatosan és kemény edzőmunkával készülnek, a teszten kiemelkedő eredményt érjenek el. A feladatsorhoz egy értékelő ponttáblázat tartozik. A ponttáblázat alapján látható, hogy a sportoló milyen felkészültségi szinttel bír korosztályában.



A teszt során vegyük figyelembe a következő alapelveket: a stabilitás vizsgálatot csak olyan edző felügyeletével végezze a sportoló, aki ismeri és érti a gyakorlatok funkcióját, helyes végrehajtásának részleteit és képes megfelelően ismertetni és értékelni ezt.

A különböző gyakorlatokat mindig mutattassuk be a magyarázat során és hívjuk föl a figyelmet a helyes végrehajtás lényeges elemeire; a teszt során 1 edzőre legfeljebb 10 sportoló jusson, mert ez teszi lehetővé a gördülékeny haladást és a pontos ellenőrzést.



Teszt sor gyakorlatai

		FELADAT	VIZSGÁLT KÉPESSÉG	IDŐ	IDŐ ÖSSZESEN
1.	STABILITÁS, KOORDINÁCIÓ	Egy lábas guggolás	Törzsizom erő	20+2	22'
2.		Side plank jobb	Törzsizom erő	4+2	28'
3.		Agility létra	Koordináció	15+2	45'
4.		Side plank bal	Törzsizom erő	4+2	51'
5.	ÁLLÓKÉPESSÉG, ERŐ	Inga teszt	Aerob képesség	12+5	68'
6.		Helyből távolugrás	Robbanékonyság	6+1	75'
7.		Húzódzkodás, függés	Felsőtest erő	15+2	92'
8.		Fekvőtámasz	Felsőtest erő	4	96'

Jelmagyarázat:

Sárga oszlop: feladatra szánt idő + magyarázat, bemutatás, felkészülés.

Rózsaszín oszlop: Teljes idő



Egy lábás guggolás

VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Törzs és láb

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

Vízszintes, szilárd felület

A KIINDULÓHELYZET

Alapállás, karok a mellkas előtt keresztbe (tenyerek az ellentétes vállakon). Teljes talp a talajon.

GYAKORLAT MENETE:

Jobb láb térdben nyújtva, ez lesz a támaszláb;

Bal lábat térdben behajlítva lábszár emelése hátra;

Jobb lábás guggolás olyan mélységig, amíg a teljes talp a talajon marad, a felsőtest pedig nem mozdul ki a frontális síkból (függőleges helyzetben marad);

Stabilan megtartani a pozíciót;

Ugyanez a feladta ellentétes lábon.



Az egy lábás guggolás hibái



1. Térd bedől



2. Medence lebillen



3. Mellkas befelé fordul



4. Mellkas kifelé fordul

Right/Left Side Plank, jobb/bal oldalsó alkartámaszban híd tartása

VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Felsőtest, törzsizmok

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

Vízszintes, szilárd felület

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT

Lehetőség van 1 pozíció felvételére, miközben a főbb instrukciók elhangoznak . A feladat közben az ellenőrző személynek korrigálnia kell az esetleges hibákat. A végrehajtás előtt be kell mutatni a feladat helyes kivitelezését.

A KIINDULÓHELYZET

Jobb/bal oldalon nyújtott, egyenes fekvés, alkartámasz, könyök a váll alatt, lábfejek visszafeszítve, jobb/bal boka a másik alatt a talajon. Bal/jobbs kar csípőretartásban.



GYAKORLAT MENETE:

A versenyző célja, hogy 90 másodpercig megtartsa a kiinduló helyzetet elmozdulás nélkül. Az első elmozdulásnál figyelmeztetésben részesül a versenyző. Amennyiben újra elmozdul, vagy nem a megfelelő pozícióban tartja a testét, a gyakorlatot le kell állítani és az addigi eltelt időt be kell írni az eredmények közé.

MOZDULAT:

Emelkedés híd tartásba a comb, a far - és a hasizom megfeszítésével.

Lapockák zártak, azaz a lehető legközelebb vannak egymáshoz.

A csípő és medence helyzet a test síkjából nem tér ki sem oldal-, sem harántsíkbán;

Fej helyzete neutrális;

Könyök a váll alatt;

Nem lóghat a csípő;

Nem csavarodhat a háti szakasz;

Fej a gerincoszlop meghosszabbításában.



A side plank hibái



1. A medence leesik



2. A törzs előre csavarodik



3. A medence előre tol



4. A fej elfordul/leesik

Agility létra

VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Koordinációs és gyorsasági képességek felmérése

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

1 db agility létra vagy a talajra felrajzolt pálya, melynek hossza 3 méter, szélessége 0,4 méter, létrafokok közti távolság 0,3 méter. 1 db Stopperóra. Szilárd felület, jó tapadással.

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

Javasolt 2 x 20 kombinált szökdelés elvégzése bemelegítésként (terpesz-zár/jobb haránt-bal haránt). 1 kör próbamenetre van lehetőség.

A GYAKORLAT MENETE:

A feladat célja, hogy a versenyző hiba nélkül a legrövidebb idő alatt, az előírt módon jusson végig a feladaton az alábbiak szerint: a létra első négyzete előtt van a start helyzet háton fekvésben. „Rajt” vezényszóra indul a sportoló és a stopper. 3 kört kell egymás után minél gyorsabban megtennie a versenyzőnek.



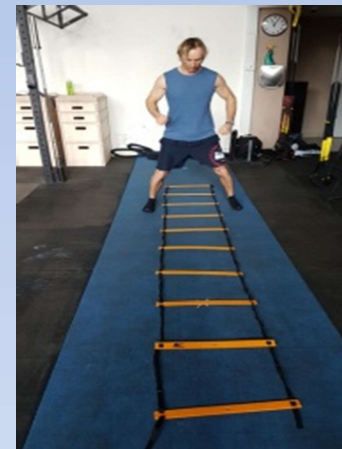
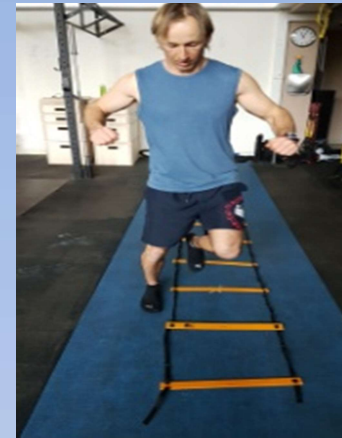
Első kör: bal lábon szökdelve kell végezni. Beugrás a négyzetbe, majd bal oldalra ki a négyzet mellé, majd vissza a négyzetbe és a négyzetből előre a következő négyzetbe. Miután végigért a létrán, 180-fokos fordulattal a létraközökbe lépkedve visszafut a starthelyzetbe (egyik közbe egyik-, a következő közbe másik lábbal lépve) és kezdi a következő kört.

Második körben: páros lábon beugrás a négyzetbe, majd terpeszbe ugrással ki a négyzet mellé, majd páros lábbal vissza a négyzetbe és ezt követően előre a következő négyzetbe. Miután végigért a létrán, hátrafelé kell végrehajtania ugyanezt a feladatot a starthelyzetig és kezdi a következő kört.

Harmadik kör: jobb lábon szökdelve kell végezni.

Beugrás a négyzetbe, majd jobb oldalra ki a négyzet mellé, majd vissza a négyzetbe és a négyzetből előre a következő négyzetbe. Miután végigért a létrán, 180-fokos fordulattal a létraközökbe lépkedve visszafut a starthelyzetbe.

Hibás végrehajtásnál figyelmeztetni kell a sportolót és minden egyes hiba után 2 másodpercet hozzá kell adni a végső idejéhez. A vonalra lépés, a létra elmozdítása és a rossz helyre tett lépések hibának számítanak.



Helyből távolugrás

VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Robbanékonyág és lábizomerő mérése

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

Távolugró gödör, vagy tornaterem műanyag vagy parketta borítással, mérőszalag.

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

4-5 próbaugrás megengedett sportolónként. A próbaugrások között a jelenlévő edző technikai tanácsokkal, hibajavítással segítse a sportolókat.

GYAKORLAT MENETE:

A sportoló célja, hogy a jelzett pontról helyből elrugaszkodva minél távolabb ugorjon.

Minimum 3 ugrásra van lehetőség. További ugrásra van lehetősége a sportolónak abban az esetben, ha eredményei folyamatosan javulnak (egyre nagyobbakat ugrik). Így addig folytathatja a kísérleteket, amíg eredményében visszaesés nem következik be.

Az ugrások közül a legnagyobb eredményét rögzítjük.

A „start” pont a mérőszalag kezdeténél van. Az ugrást ettől a ponttól a talajfogás során érintett leghátsó pontig mérjük. Amennyiben a talajfogás során hátra esik a sportoló, úgy azt a pontot kell figyelembe venni.

KULCSPONTOK.

Az ugrás megkezdésénél, illetve a lendületszerzéskor a lábfejek nem mozdulhatnak el a talajról!

Rugózás és karlendítés a lendületszerzés során megengedett.



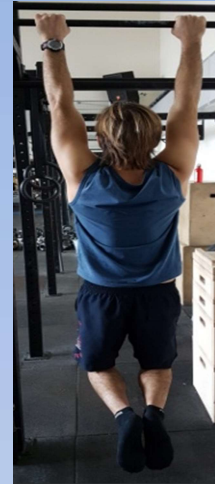
Húzódzkodás

VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Felsőtest izmai- hátizom és a karhajlítók

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

Húzódzkodó rúd, stopperóra



BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

Lehetőség van 2-5ismétlés elvégzésére. A feladat közben az ellenőrző személynek korigálnia kell az esetleges hibákat

A KIINDULÓHELYZET:

A sportoló vállszélesen, felső fogással ráfog a rúdra, majd a lábát felemeli a talajról. Követelmény, hogy a felhúzásnál az állnak a rúd magassága fölé kell érnie. Leereszkedésnél a karokat teljesen ki kell nyújtani. a lábak hajlított helyzetben lehetnek hátul. A mozgásnak nyugodtnak és kontrolláltnak kell lenni. Mindenfajta lendületszerzés lábbal, vagy felsőtettel tilos! Amennyiben a bíráló úgy ítéli meg, hogy a sportoló bármely módon lendületet szerzett a végrehajtáshoz, úgy az technikailag hibás ismétlésnek minősül és nem kerül beszámításra.



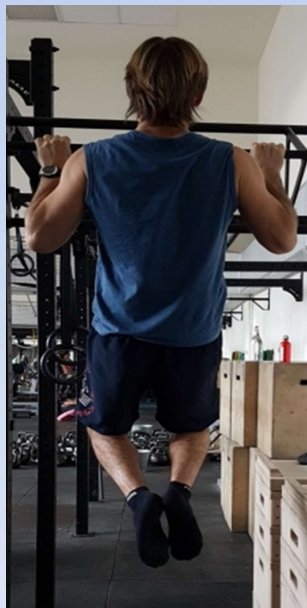
GYAKORLAT MENETE:

A sportoló célja, hogy minél több ismétlést tudjon elvégezni a megadott feladatból.

A feladat elvégzésére nincs időkorlát. A sportoló addig végezheti a feladatot, amíg a függő helyzetből le nem engedi magát a talajra. Az ismétlések között tehát bármennyi időt kivárhat a sportoló. Amikor a sportoló leteszi a lábát a talajra, vagy két egymást követő ismétlésnél kifogásolható a végrehajtás minősége, úgy a sportolót le kell állítani és ezzel véget ért számára a feladat.

Miután a sportoló nem tud több szabályos gyakorlatot végrehajtani, lehetősége van függésre. Aki nem tud egy gyakorlatot sem végrehajtani szintén lehetősége van függésre. Ennek idejét mérjük, addig amíg a rúd helyzeténél magasabban tudja tartani a sportoló az állát. A rúdhhoz nem éhet hozzá az áll.

Az ismétlések számát be kell írni az eredmények közé és ehhez hozzá kell adni a függésben töltött idővel szerzett pontokat. Függésben 10mp 1 pontot ér.



Fekvőtámasz

VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Törzsizmok, mellizom és karfeszítő izomerő

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

Vízszintes földterület

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

Lehetőség van 1-2 széria elvégzésére, 5-10 ismétlésszámmal. A feladat közben az ellenőrző személynek korrigálnia kell az esetleges hibákat.

A KIINDULÓHELYZET:

Hasonfekvés, a sportoló vállszélesen a talajra helyezi a kezeit a törzse mellett.



GYAKORLAT MENETE:

A sportoló célja, hogy minél több ismétlést tudjon elvégezni a megadott feladatból.

A feladat elvégzésére 90mp az időkorlát.

A kiinduló helyzetből a sportoló karnyújtással mellső fekvőtámasz helyzetbe emelkedik, majd kontrolláltan visszaengedi magát a kiindulóhelyzetbe. A mozdulat végrehajtása során a fenék és a törzs teljesen egyszerre mozdul. Az ismétlések között a kiindulóhelyzetben a sportoló el kell emelje a tenyerét a talajról.

Amennyiben a bíráló úgy ítéli meg, hogy technikailag helytelen a tartás, a testrészek nem egyszerre emelkednek el a talajtól, vagy az ismétlések között nem emeli föl a tenyerét a talajról, úgy az technikailag hibás ismétlésnek minősül és nem kerül beszámításra.

Ha két egymást követő ismétlésnél kifogásolható a végrehajtás minősége, úgy a sportolót le kell állítani és ezzel véget ért számára a feladat.



1. Fokozott lumbális lordózis



2. Medence hátrabilen



3. Fokozott háti görbület



4. Elálló Lapockák



Ingafutás (Netfit- teszt)

VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Aerob képesség vizsgálata.

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

Egy legalább 22m hosszú tornaterem, szilárd burkolattal; jelzőbóják (5 főre min. 12 darab), hang lejátszó készülék amely mp3 formátum fogadására képes.

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

A feladatot megelőzi a 15 perces közös bemelegítés célja a keringésfokozás és az ízületek átmozgatása.

GYAKORLAT MENETE:

A feladat pontos végrehajtása és a szükséges eszközigény itt megtekinthető:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=QPNrseGdY84

A feladat célja, hogy a versenyző minél nagyobb távot fusson a meghatározott módon.

A rajtot a pálya egyik végéből, a felfestett vonalról indítjuk a Netfit segédanyaga alapján. Ez ingyenesen letölthető innen:

http://www.mdsz.hu/wp-content/uploads/2014/12/Ingafutas_20m.mp3



Felmérési lap

NÉV:		MAGASSÁG:		
SZÜLETÉSI DÁTUM:		HAJÓOSZTÁLY:		
SÚLY:		EGYESÜLET:		
		FELADAT	PONTSZÁM	MEGFELELT
1.	STABILITÁS, KOORDINÁCIÓ	Egy lábas guggolás		IGEN/NEM
2.		Side plank jobb		
3.		Agility létra		
4.		Side plank bal		
5.	ÁLLÓKÉPESSÉG, ERŐ	Inga teszt		
6.		Helyből távolugrás		
7.		Húzódzkodás, függés		
8.		Fekvőtámasz		



SIDEPLANK EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, FIÚK

PONT - ÉRTÉK	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves
1	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp
2	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp
3	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp
4	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp
5	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp
6	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp
7	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp
8	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp
9	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp
10	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp
11	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp
12	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp
13	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp
14	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp
15	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

0-2 pont – gyenge

3-4 pont – kielégítő

5-7 pont – jó

8-10 pont – igen jó

11-15 pont – kiváló



SIDEPLANK EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, LÁNYOK

PONT - ÉRTÉK	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves
1	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp	30 mp
2	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp	33 mp
3	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp	36 mp
4	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp
5	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp	43 mp
6	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp
7	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp
8	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp	55 mp
9	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp
10	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp	65 mp
11	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp
12	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp	75 mp
13	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp
14	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp	85 mp
15	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp	90 mp

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

- 0-2 pont – gyenge
- 3-4 pont – kielégítő
- 5-7 pont – jó
- 8-10 pont – igen jó
- 11-15 pont – kiváló



AGILITY LÉTRA EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, FIÚK

PONT - ÉRTÉK	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves
1	87 mp	84 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	77 mp	77 mp	74 mp
2	84 mp	80 mp	77 mp	77 mp	77 mp	77 mp	74 mp	74 mp	70 mp
3	80 mp	77 mp	74 mp	74 mp	74 mp	74 mp	70 mp	70 mp	67 mp
4	77 mp	74 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	67 mp	67 mp	64 mp
5	74 mp	70 mp	67 mp	67 mp	67 mp	67 mp	64 mp	64 mp	60 mp
6	70 mp	67 mp	64 mp	64 mp	64 mp	64 mp	60 mp	60 mp	57 mp
7	67 mp	64 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	57 mp	57 mp	54 mp
8	64 mp	60 mp	57 mp	57 mp	57 mp	57 mp	54 mp	54 mp	50 mp
9	60 mp	57 mp	54 mp	54 mp	54 mp	54 mp	50 mp	50 mp	48 mp
10	57 mp	54 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	48 mp	48 mp	46 mp
11	54 mp	50 mp	48 mp	48 mp	48 mp	48 mp	46 mp	46 mp	44 mp
12	50 mp	48 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	44 mp	44 mp	42 mp
13	48 mp	46 mp	44 mp	44 mp	44 mp	44 mp	42 mp	42 mp	40 mp
14	46 mp	44 mp	42 mp	42 mp	42 mp	42 mp	40 mp	40 mp	39 mp
15	44 mp	42 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	39 mp	39 mp	38 mp

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

- 1-2 pont – gyenge
- 3-4 pont – kielégítő
- 5-6 pont – jó
- 7-10 pont – igen jó
- 11-15 pont – kiváló



AGILITY LÉTRA EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, LÁNYOK

PONT - ÉRTÉK	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves
1	87 mp	84 mp	80 mp	80 mp	80 mp	80 mp	77 mp	77 mp	74 mp
2	84 mp	80 mp	77 mp	77 mp	77 mp	77 mp	74 mp	74 mp	70 mp
3	80 mp	77 mp	74 mp	74 mp	74 mp	74 mp	70 mp	70 mp	67 mp
4	77 mp	74 mp	70 mp	70 mp	70 mp	70 mp	67 mp	67 mp	64 mp
5	74 mp	70 mp	67 mp	67 mp	67 mp	67 mp	64 mp	64 mp	60 mp
6	70 mp	67 mp	64 mp	64 mp	64 mp	64 mp	60 mp	60 mp	57 mp
7	67 mp	64 mp	60 mp	60 mp	60 mp	60 mp	57 mp	57 mp	54 mp
8	64 mp	60 mp	57 mp	57 mp	57 mp	57 mp	54 mp	54 mp	50 mp
9	60 mp	57 mp	54 mp	54 mp	54 mp	54 mp	50 mp	50 mp	48 mp
10	57 mp	54 mp	50 mp	50 mp	50 mp	50 mp	48 mp	48 mp	46 mp
11	54 mp	50 mp	48 mp	48 mp	48 mp	48 mp	46 mp	46 mp	44 mp
12	50 mp	48 mp	46 mp	46 mp	46 mp	46 mp	44 mp	44 mp	42 mp
13	48 mp	46 mp	44 mp	44 mp	44 mp	44 mp	42 mp	42 mp	40 mp
14	46 mp	44 mp	42 mp	42 mp	42 mp	42 mp	40 mp	40 mp	39 mp
15	44 mp	42 mp	40 mp	40 mp	40 mp	40 mp	39 mp	39 mp	38 mp

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

- 1-2 pont – gyenge
- 3-4 pont – kielégítő
- 5-6 pont – jó
- 7-10 pont – igen jó
- 11-15 pont – kiváló



HELYBŐL TÁVOLUGRÁS EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, FIÚK

PONT - ÉRTÉK	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves
1	120 cm	130 cm	140 cm	150 cm	160 cm	165 cm	170cm	175cm	180cm
2	125 cm	135 cm	145 cm	155 cm	165 cm	170 cm	175cm	180cm	185cm
3	130 cm	140 cm	150 cm	160 cm	170 cm	175 cm	180cm	185cm	190cm
4	135 cm	145 cm	155 cm	165 cm	175 cm	180 cm	185cm	190cm	195cm
5	140 cm	150 cm	160 cm	170 cm	180 cm	185 cm	190cm	195cm	200cm
6	145 cm	155 cm	165 cm	175 cm	185 cm	190 cm	195cm	200cm	205cm
7	150 cm	160 cm	170 cm	180 cm	190 cm	195 cm	200cm	205cm	210cm
8	155 cm	165 cm	175 cm	185 cm	195 cm	200 cm	205cm	210cm	215cm
9	160 cm	170 cm	180 cm	190 cm	200 cm	205 cm	210cm	215cm	220cm
10	165 cm	175 cm	185 cm	195 cm	205 cm	210 cm	215cm	220cm	225cm
11	170 cm	180 cm	190 cm	200 cm	210 cm	215 cm	220cm	225cm	230cm
12	175 cm	185 cm	195 cm	205 cm	215 cm	220 cm	225cm	230cm	235cm
13	180 cm	190 cm	200 cm	210 cm	220 cm	225 cm	230cm	235cm	240cm
14	185 cm	195 cm	205 cm	215 cm	225 cm	230 cm	235cm	240cm	245cm
15	190 cm	200 cm	210 cm	220 cm	230 cm	235 cm	240cm	245cm	250cm

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

0-3 pont – gyenge

4-5 pont – kielégítő

6-7 pont – jó

8-10 pont – igen jó

11-15 – kiváló



HELYBŐL TÁVOLUGRÁS EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, LÁNYOK

PONT - ÉRTÉK	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves
1	115 cm	120 cm	125 cm	130 cm	135 cm	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm
2	120 cm	125 cm	130 cm	135 cm	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm
3	125 cm	130 cm	135 cm	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm
4	130 cm	135 cm	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm
5	135 cm	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm
6	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm
7	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm	185 cm
8	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm	185 cm	190 cm
9	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm	185 cm	190 cm	195 cm
10	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm	185 cm	190 cm	195 cm	200 cm
11	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm	185 cm	190 cm	195 cm	200 cm	205 cm
12	170 cm	175 cm	180 cm	185 cm	190 cm	195 cm	200 cm	205 cm	210 cm
13	175 cm	180 cm	185 cm	190 cm	195 cm	200 cm	205 cm	210 cm	215 cm
14	180 cm	185 cm	190 cm	195 cm	200 cm	205 cm	210 cm	215 cm	220 cm
15	185 cm	190 cm	195 cm	200 cm	205 cm	210 cm	215 cm	220 cm	225 cm

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

0-3 pont – gyenge

4-5 pont – kielégítő

6-7 pont – jó

8-10 pont – igen jó

11-15 – kiváló



HÚZÓDKODÁS EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT FIÚK

PONTÉRTÉK	FIÚK	FIÚK	FIÚK	FIÚK	FIÚK
	10-11	12-13	14-15	16-17	18
1	1	1	2	3	4
2	2	2	3	4	5
3	3	3	4	5	6
4	4	4	5	6	7
5	5	5	6	7	8
6	6	6	7	8	9
7	7	7	8	9	10
8	8	8	9	10	11
9	9	9	10	11	12
10	10	10	11	12	13
11	11	11	12	13	14
12	12	12	13	14	15
13	13	13	14	15	16
14	14	14	15	16	18
15	15	15	16	17	19

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

- 0-2 pont – gyenge
- 3-4 pont – kielégítő
- 5-6 pont – jó
- 7-9 pont – igen jó
- 10-15 – kiváló



HÚZÓDZKODÁS EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT LÁNYOK

PONTÉRTÉK	LÁNYOK	LÁNYOK	LÁNYOK	LÁNYOK	LÁNYOK
	10-11	12-13	14-15	16-17	18
1	1	1	1	2	2
2	2	2	2	3	3
3	3	3	3	4	4
4	4	4	4	5	5
5	5	5	5	6	6
6	6	6	6	7	7
7	7	7	7	8	8
8	8	8	8	9	9
9	9	9	9	10	10
10	10	10	10	11	11
11	11	11	11	12	12
12	12	12	12	13	13
13	13	13	13	14	14
14	14	14	14	15	15
15	15	15	15	16	16

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

0-1 pont – gyenge

2 pont – kielégítő

3-4 pont – jó

5-6 pont – igen jó

7-15 – kiváló



FEKVŐTÁMASZ EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, FIÚK

PONT - ÉRTÉK	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves
1	3	4	6	7	8	10	11	12	14
2	5	6	8	9	10	12	13	14	16
3	7	8	10	11	12	14	15	16	18
4	9	10	12	13	14	16	17	18	20
5	11	12	14	15	16	18	19	20	22
6	13	14	16	17	18	20	21	22	24
7	15	16	18	19	20	22	23	24	26
8	17	18	20	21	22	24	25	26	28
9	19	20	22	23	24	26	27	28	30
10	21	22	24	25	26	28	29	30	32
11	23	24	26	27	28	30	31	32	34
12	25	26	28	29	30	32	33	34	36
13	27	28	30	31	32	34	35	36	38
14	29	30	32	33	34	36	37	38	40
15	31	32	34	35	36	38	39	40	42

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

- 0-2 pont – gyenge
- 3-4 pont – kielégítő
- 5-8 pont – jó
- 9-11 pont – igen jó
- 12-15 – kiváló



FEKVŐTÁMASZ EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, LÁNYOK

PONT - ÉRTÉK	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves
1	1	2	4	5	6	7	8	9	10
2	2	3	5	6	7	8	9	10	11
3	3	4	6	7	8	9	10	11	12
4	4	5	7	8	9	10	11	12	14
5	5	6	8	9	10	11	12	14	16
6	6	7	9	10	11	12	14	16	18
7	7	8	10	11	12	14	16	18	20
8	8	9	11	12	14	16	18	20	22
9	9	10	12	14	16	18	20	22	24
10	10	11	14	16	18	20	22	24	26
11	11	12	16	18	20	22	24	26	28
12	12	14	18	20	22	24	26	28	30
13	14	16	20	22	24	26	28	30	32
14	16	18	22	24	26	28	30	32	34
15	18	20	24	26	28	30	32	34	36

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

- 0-1 pont – gyenge
- 2-3 pont – kielégítő
- 4-6 pont – jó
- 7-9 pont – igen jó
- 10-15 – kiváló



INGAFUTÁS-TESZT EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, FIÚK

PONT - ÉRTÉK	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves
1	12 hossz	16 hossz	20 hossz	24 hossz	28 hossz	34 hossz	40 hossz	46 hossz	50 hossz
2	14 hossz	18 hossz	22 hossz	26 hossz	30 hossz	36 hossz	42 hossz	48 hossz	52 hossz
3	16 hossz	20 hossz	24 hossz	28 hossz	32 hossz	38 hossz	44 hossz	50 hossz	54 hossz
4	18 hossz	22 hossz	26 hossz	30 hossz	34 hossz	40 hossz	46 hossz	52 hossz	56 hossz
5	20 hossz	24 hossz	28 hossz	32 hossz	36 hossz	42 hossz	48 hossz	54 hossz	58 hossz
6	22 hossz	26 hossz	30 hossz	34 hossz	38 hossz	44 hossz	50 hossz	56 hossz	60 hossz
7	24 hossz	28 hossz	32 hossz	36 hossz	40 hossz	46 hossz	52 hossz	58 hossz	62 hossz
8	26 hossz	30 hossz	34 hossz	38 hossz	42 hossz	48 hossz	54 hossz	60 hossz	64 hossz
9	28 hossz	32 hossz	36 hossz	40 hossz	44 hossz	50 hossz	56 hossz	62 hossz	66 hossz
10	30 hossz	34 hossz	38 hossz	42 hossz	46 hossz	52 hossz	58 hossz	64 hossz	68 hossz
11	32 hossz	36 hossz	40 hossz	44 hossz	48 hossz	54 hossz	60 hossz	66 hossz	68 hossz
12	34 hossz	38 hossz	42 hossz	46 hossz	50 hossz	56 hossz	62 hossz	68 hossz	70 hossz
13	36 hossz	40 hossz	44 hossz	48 hossz	52 hossz	58 hossz	64 hossz	68 hossz	72 hossz
14	38 hossz	42 hossz	46 hossz	50 hossz	54 hossz	60 hossz	66 hossz	70 hossz	74 hossz
15	40 hossz	44 hossz	48 hossz	52 hossz	56 hossz	62 hossz	68 hossz	72 hossz	76 hossz

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

0-3 pont – gyenge

4-6 pont – kielégítő

7-9 pont – jó

10-13 pont – igen jó

14-15 – kiváló



INGAFUTÁS-TESTZ EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, LÁNYOK

PONT - ÉRTÉK	10 éves	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves
1	8 hossz	10 hossz	12 hossz	14 hossz	18 hossz	20 hossz	24 hossz	28 hossz	34 hossz
2	10 hossz	12 hossz	14 hossz	16 hossz	20 hossz	22 hossz	26 hossz	30 hossz	36 hossz
3	12 hossz	14 hossz	16 hossz	18 hossz	22 hossz	24 hossz	28 hossz	32 hossz	38 hossz
4	14 hossz	16 hossz	18 hossz	20 hossz	24 hossz	26 hossz	30 hossz	34 hossz	40 hossz
5	16 hossz	18 hossz	20 hossz	22 hossz	26 hossz	28 hossz	32 hossz	36 hossz	42 hossz
6	18 hossz	20 hossz	22 hossz	24 hossz	28 hossz	30 hossz	34 hossz	38 hossz	44 hossz
7	20 hossz	22 hossz	24 hossz	26 hossz	30 hossz	32 hossz	36 hossz	40 hossz	46 hossz
8	22 hossz	24 hossz	26 hossz	28 hossz	32 hossz	34 hossz	38 hossz	42 hossz	48 hossz
9	24 hossz	26 hossz	28 hossz	30 hossz	34 hossz	36 hossz	40 hossz	44 hossz	50 hossz
10	26 hossz	28 hossz	30 hossz	32 hossz	36 hossz	38 hossz	42 hossz	46 hossz	52 hossz
11	28 hossz	30 hossz	32 hossz	34 hossz	38 hossz	40 hossz	44 hossz	48 hossz	54 hossz
12	30 hossz	32 hossz	34 hossz	36 hossz	40 hossz	42 hossz	46 hossz	50 hossz	56 hossz
13	32 hossz	34 hossz	36 hossz	38 hossz	42 hossz	44 hossz	48 hossz	52 hossz	58 hossz
14	34 hossz	36 hossz	38 hossz	40 hossz	44 hossz	46 hossz	50 hossz	54 hossz	60 hossz
15	36 hossz	38 hossz	40 hossz	42 hossz	46 hossz	48 hossz	52 hossz	56 hossz	62 hossz

A színek az alábbi szintek választóvonalai:

0-3 pont – gyenge

4-6 pont – kielégítő

7-9 pont – jó

10-13 pont – igen jó

14-15 – kiváló



ÖSSZESÍTETT EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, FIÚK

0-19 pont = gyenge

20-32 pont = kielégítő

33-53 pont – jó

54-68 pont – igen jó

69-90 pont– kiváló

ÖSSZESÍTETT EREDMÉNYEK PONTTÁBLÁZAT, LÁNYOK

0-17 pont = gyenge

18-29 pont = kielégítő

30-44 pont – jó

45-63 pont – igen jó

64-90 pont– kiváló

