*1. függelék*

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

I. korcsoport

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Férfi | Nő | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 |

*2. függelék*

II. korcsoport

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő |
| **25** | 30 | 15 | 65 | 35 | 23 | 23 | 9 | 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 | 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 | 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 | 1 | 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 | 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 | 192 | 161 | 21 | 5 | 14;00 | 17;00 |

*3. függelék*

III. korcsoport

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | 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 |

*4. függelék*

IV. korcsoport

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | 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 |