



Fizikai Felmérő Lap!

„Krisztus harcosai: kiképzőtábor elhívott férfiak számára”

Név:

Kor:

Gyülekezet:

A felvételi feladatok egymás után, a lehető legkevesebb holtidővel kerüljenek felmérésre. A felmérés tényét egy férfi szolgáló, vezető jelenlétében kell elvégezni, aki aláírásával igazolja az elért eredményeket. Az igazolás csak is a felmérést végző személy, és gyülekezet lelkipásztornak az aláírásával, és a gyülekezet pecsétjével érvényes!!

Futás: 18-45 éves korig 2800 méter síkfutás

idő:

46-50 éves korig 2000 méter síkfutás

idő:

51 éves kortól 1600 méter síkfutás

idő:

Fekvőtámasz:

db

idő: 2 perc alatt

Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz a vállszélesnél legfeljebb kéttenyérynivel szélesebb támasz, könyökben nyújtott kar, a fej, a törzs, a láb egy vonalban, a lábak legfeljebb vállszéles terpeszben helyezkedhetnek el; 1. ütem: karhajlítás (a váll érje el a könyök síkját 90 fokban); 2. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe. Csak a szabályosan végrehajtott gyakorlatok kerüljenek dokumentálásra. A gyakorlat végrehajtására 2 perc áll rendelkezésre. Pihenni csak kiinduló helyzetben lehet.

Hanyattfekvésből felülés:

db

idő: 2 perc alatt

Kiinduló helyzet: hajlított ülés (sarok a talajon, a térd 90 fokban hajlított, a lábfej társ vagy szer által rögzített), fej vagy tarkó fogása-kezek a fülvonalánál nem jöhetnek előre, vagy vállhoz tartás keresztezett karral a test előtt a vállakat folyamatosan fogva; (a kiválasztott testrésszel az érintkezés mindvégig maradjon meg) 1. ütem: ereszkedés hanyattfekvésbe (csípő és lapocka érinti a talajt); 2. ütem: felülési kiinduló helyzetbe. A gyakorlat végrehajtására 2 perc áll rendelkezésre. Pihenni csak a kiinduló helyzetben lehet.

Lelkipásztor

Felmérést végző személy

Kelt;