

FIZIKAI

FELMÉRŐ

A feladatok egymás után, a lehető legkevesebb holtidővel kerüljenek felmérésre!



Síkfutás

18-45 éves korig 2800 méter

46-50 éves korig 2000 méter

51 éves kortól 1600 méter

Felülés

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 előrébb, vagy vállhoz tartás kereszttezett karral a test előtt, ebben az esetben a vállat folyamatosan fogva; [a kiválasztott testrész az érintkezés mindvégig maradjon meg]

1. ütem: ereszkedés hanyattfekvésbe [csípő és lapocka érinti a talajt]
2. ütem: felülés kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat végrehajtására 2 perc áll rendelkezésre. Pihenni csak a kiinduló helyzetben lehet.

Fekvőtámasz

Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz, a vállszélességnél maximum 2 tenyérrel 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.

