

## **A tanulók fizikai állapotának mérése**

1. A tanulók fizikai állapotának mérését a testnevelés tantárgyat tanító nevelők végzik el a testnevelés órákon, tanévenként két alkalommal október, illetve május hónapban. (A felmérés a „Hungarofit teszt” alapján került összeállításra. Lásd: *Módszerek a tanulók fizikai felkészültségének, teljesítményének mérésére, értékelésére Szerkesztette: Anrásné Dr. Teleki Judit, MKM 1997.*)

2. A mérés eredménye alapján a nevelők a tanulók fizikai állapotát, általános teherbíró képességét minősítik, az évente kapott eredményeket összehasonlítják, és ezt az értesítő könyvön keresztül a szülők tudomására hozzák.

3. A tanulók fizikai állapotának mérését szolgáló feladatok, illetve az elért eredményekhez tartozó pontszámok:

**1.feladat: HELYBŐL TÁVOLUGRÁS** (Az alsó végtag dinamikus erejének mérése)

*Kiinduló helyzet:* a tanuló az elugróvonal (elugródeszka) mögé áll úgy, hogy a cipőorrával a vonalat nem érinti.

*Feladat:* térdhajlítás – és ezzel egyidejűleg páros karlendítés hátra, hátsó rézsútós mélytartásba, előzetes lendületszerzés –, majd erőteljes páros lábú elrugaskodás és elugrás előre.

*Értékelés:* az utolsó nyom és az elugróvonal közötti távolságot mérjük méterben.

7. számú melléklet

Az elért eredmények átszámítása pontszámmá:

Fiúk (4 motorikus próba értékelése esetén)

<b>PONTSZÁ</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>
<b>M</b>	évfolyam							
<b>1</b>	1.00	1.10	1.23	1.34	1.45	1.55	1.64	1.72
<b>2</b>	1.03	1.13	1.26	1.37	1.48	1.58	1.67	1.75
<b>3</b>	1.06	1.16	1.29	1.40	1.51	1.61	1.70	1.78
<b>4</b>	1.09	1.19	1.30	1.43	1.54	1.64	1.73	1.81
<b>5</b>	1.12	1.22	1.34	1.46	1.57	1.67	1.76	1.84
<b>6</b>	1.15	1.25	1.37	1.49	1.60	1.70	1.79	1.87
<b>7</b>	1.18	1.28	1.40	1.52	1.63	1.73	1.8 2	1.90
<b>8</b>	1.21	1.31	1.44	1.55	1.66	1.76	1.85	1.93
<b>9</b>	1.24	1.34	1.47	1.58	1.69	1.79	1.88	1.96
<b>10</b>	1.27	1.37	1.50	1.61	1.72	1.82	1.91	1.99
<b>11</b>	1.30	1.40	1.53	1.64	1.75	1.85	1.94	2.02
<b>12</b>	1.33	1.43	1.56	1.67	1.78	1.88	1.97	2.05
<b>13</b>	1.36	1.45	1.59	1.70	1.81	1.91	2.00	2.08
<b>14</b>	1.39	1.48	1.62	1.73	1.84	1.94	2.03	2.11
<b>15</b>	1.42	1.52	1.65	1.76	1.87	1.97	2.06	2.14
<b>16</b>	1.45	1.56	1.68	1.79	1.90	2.00	2.09	2.17
<b>17</b>	1.48	1.58	1.72	1.82	1.93	2.03	2.12	2.20
<b>18</b>	1.51	1.62	1.76	1.85	1.97	2.07	2.16	2.24
<b>19</b>	1.54	1.66	1.80	1.89	2.01	2.11	2.20	2.28
<b>20</b>	1.57	1.70	1.84	1.94	2.05	2.15	2.24	2.32
<b>21</b>	1.61	1.74	1.87	1.98	2.09	2.19	2.28	2.36

Lányok (4 motorikus próba értékelése esetén)

<b>PONTSZÁ</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>
<b>M</b>	Évfolyam							
<b>1</b>	0.97	1.08	1.17	1.24	1.31	1.38	1.43	1.47
<b>2</b>	1.00	1.11	1.20	1.27	1.34	1.41	1.45	1.50
<b>3</b>	1.03	1.14	1.23	1.30	1.37	1.44	1.48	1.53
<b>4</b>	1.06	1.17	1.26	1.34	1.40	1.47	1.51	1.56
<b>5</b>	1.09	1.20	1.29	1.38	1.43	1.50	1.54	1.59
<b>6</b>	1.12	1.23	1.32	1.41	1.45	1.53	1.57	1.62

7. számú melléklet

7	1.15	1.26	1.35	1.44	1.48	1.56	1.60	1.65
8	1.19	1.29	1.38	1.47	1.51	1.59	1.63	1.68
9	1.22	1.32	1.41	1.50	1.54	1.62	1.66	1.71
10	1.25	1.35	1.44	1.53	1.57	1.65	1.69	1.74
11	1.29	1.38	1.48	1.56	1.60	1.68	1.72	1.77
12	1.32	1.41	1.50	1.59	1.63	1.71	1.74	1.80
13	1.35	1.44	1.53	1.62	1.66	1.74	1.77	1.84
14	1.39	1.48	1.57	1.65	1.69	1.77	1.80	1.87
15	1.41	1.50	1.60	1.68	1.72	1.80	1.83	1.90
16	1.44	1.53	1.64	1.71	1.76	1.84	1.87	1.94
17	1.47	1.57	1.67	1.74	1.80	1.87	1.91	1.98
18	1.50	1.60	1.70	1.77	1.84	1.90	1.95	2.02
19	1.54	1.64	1.74	1.80	1.88	1.94	1.99	2.05
20	1.57	1.68	1.78	1.84	1.92	1.98	2.03	2.08
21	1.61	1.72	1.81	1.88	1.96	2.0	2.07	2.11

**2. feladat: HASONFEKVÉSBŐL TÖRZSEMELÉS ÉS LEENGEDÉS FOLYAMATOSAN**

(A hátizmok dinamikus erő-állóképességének mérése)

*Maximális időtartam:* négy perc.

*Kiinduló helyzet:* a tanuló a hasán fekszik úgy, hogy az állával megérinti a talajt, és mindkét karja laza tarkórártás helyzetében van. A vizsgálatot végző személy az egymáshoz tett lábfejeket a földhöz szorítja.

*Feladat:* a tanuló az 1. ütemre törzsemelést végez,

2. ütemre összeérinti a könyökét az álla alatt,
3. ütemre visszanyit tarkórártásba,
4. ütemre törzsét leengedve visszafekszik a földre.

*Értékelés:* négy perc alatt végrehajtott törzsemelések száma.

*Az elért eredmények átszámítása pontszámmá:*

Fiúk (4 motorikus próba értékelése esetén)

7. számú melléklet

<b>PONTSZÁ</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>
<b><i>M</i></b>	évfolyam							
<b><i>1</i></b>	20	22	24	26	28	30	32	34
<b><i>2</i></b>	24	26	28	30	32	34	36	38
<b><i>3</i></b>	28	30	32	34	36	38	40	42
<b><i>4</i></b>	32	34	36	38	40	42	44	46
<b><i>5</i></b>	36	38	40	42	44	46	48	50
<b><i>6</i></b>	40	42	44	46	48	50	52	54
<b><i>7</i></b>	44	46	48	50	52	54	56	58
<b><i>8</i></b>	48	50	52	54	56	58	60	62
<b><i>9</i></b>	52	54	56	58	60	62	64	66
<b><i>10</i></b>	56	58	60	62	64	66	68	70
<b><i>11</i></b>	60	62	64	66	68	70	72	74
<b><i>12</i></b>	64	66	68	70	72	74	76	78
<b><i>13</i></b>	68	70	72	74	76	78	80	82
<b><i>14</i></b>	72	74	76	78	80	82	84	86

Lányok (4 motorikus próba értékelése esetén)

<b>PONTSZÁ</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>
<b><i>M</i></b>	évfolyam							
<b><i>1</i></b>	16	19	22	25	28	29	30	32
<b><i>2</i></b>	20	23	24	29	32	33	34	36
<b><i>3</i></b>	24	27	28	33	36	37	38	40
<b><i>4</i></b>	28	31	32	37	40	41	42	44
<b><i>5</i></b>	32	35	36	41	44	45	46	48
<b><i>6</i></b>	36	39	40	45	48	49	50	52
<b><i>7</i></b>	40	43	44	49	52	53	54	56
<b><i>8</i></b>	44	47	48	53	56	57	58	60
<b><i>9</i></b>	48	51	51	57	60	61	62	64
<b><i>10</i></b>	52	55	56	61	64	65	66	68
<b><i>11</i></b>	56	59	60	65	68	69	70	72
<b><i>12</i></b>	60	63	64	69	72	73	74	76
<b><i>13</i></b>	64	67	68	73	76	77	78	80
<b><i>14</i></b>	68	71	74	77	80	82	83	84

**3. feladat: HANYATTFEKVÉSBŐL FELÜLÉS TÉRDÉRINTÉSEL**  
**FOLYAMATOSAN**

(A hasizmok erő-állóképességének mérése)

*Maximális időtartam:* négy perc.

*Kiinduló helyzet:* a tanuló torna vagy egyéb puha szőnyegen a hátán fekszik, és

7. számú melléklet

mindkét térdét 90 fokos szögben behajlítja. Laza tarkóratartás előre néző könyökkel.

*Feladat:* a tanuló üljön fel, könyökével érintse meg azonos oldalon a combokat.

Hanyattfekvés és újabb felülés következik folyamatosan.

*Értékelés:* a szünet nélküli szabályosan végrehajtott felülések száma négy perc alatt.

*Az elért eredmények átszámítása pontszámmá:*

Fiúk (4 motorikus próba értékelése esetén)

<b>PONTSZÁ</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>
<b><i>M</i></b>	évfolyam							
<b><i>1</i></b>	25	28	31	34	36	38	40	42
<b><i>2</i></b>	30	33	36	39	41	43	45	47
<b><i>3</i></b>	35	38	41	44	46	48	50	52
<b><i>4</i></b>	40	43	46	49	51	53	55	57
<b><i>5</i></b>	45	48	51	54	56	58	60	62
<b><i>6</i></b>	50	53	56	59	61	63	65	67
<b><i>7</i></b>	55	58	61	64	66	68	70	72
<b><i>8</i></b>	60	63	66	69	71	73	75	78
<b><i>9</i></b>	65	68	71	74	76	78	80	82
<b><i>10</i></b>	70	73	76	79	81	83	85	87
<b><i>11</i></b>	75	78	81	84	86	88	90	92
<b><i>12</i></b>	80	83	86	89	91	93	95	97
<b><i>13</i></b>	85	88	91	94	96	98	100	102
<b><i>14</i></b>	90	93	96	98	100	102	104	106

Lányok (4 motorikus próba értékelése esetén)

<b>PONTSZÁ</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>
<b><i>M</i></b>	évfolyam							
<b><i>1</i></b>	20	23	26	29	32	34	36	38
<b><i>2</i></b>	25	28	31	34	36	38	40	42
<b><i>3</i></b>	30	33	36	39	41	43	45	47
<b><i>4</i></b>	35	38	41	44	46	48	50	52
<b><i>5</i></b>	40	43	46	49	51	53	55	57
<b><i>6</i></b>	45	48	51	54	56	58	60	62
<b><i>7</i></b>	50	53	56	59	61	63	65	67
<b><i>8</i></b>	55	58	61	64	66	68	70	72
<b><i>9</i></b>	60	63	66	69	71	73	75	77
<b><i>10</i></b>	65	68	71	74	76	78	80	82
<b><i>11</i></b>	70	73	76	79	81	83	85	87
<b><i>12</i></b>	75	78	81	84	86	88	90	92
<b><i>13</i></b>	80	83	86	89	91	93	95	97

<b>14</b>	85	88	91	94	96	98	100	102
-----------	----	----	----	----	----	----	-----	-----

**4. feladat: FEKVŐTÁMASZBAN KARHAJLÍTÁS- ÉS NYÚJTÁS FOLYAMATOSAN**

(A vállövi és a karizmok dinamikus erő-állóképességének mérése)

*Maximális időtartam:* lányok 2 perc; fiúk: 4 perc.

*Kiinduló helyzet:* mellső fekvőtámasz (tenyerek vállszélességben előre néző ujjakkal, egyenes törzs, nyak a gerinc meghosszabbításában, nyújtott térd, merőleges kar).

*Feladat:* a tanuló mellső fekvőtámaszból indítva karhajlítást- és nyújtást végez. A törzs feszes, egyenes tartását a karnyújtás- és karhajlítás ideje alatt is meg kell tartani, a fej nem lóghat. A karhajlítás addig történik, amíg a felkar vízszintes helyzetbe nem kerül.

*Értékelés:* a szünet nélküli szabályosan végrehajtott ismétlések száma.

*Az elért eredmények átszámítása pontszámmá:*

Fiúk (4 motorikus próba értékelése esetén)

<b>PONTSZÁ</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>
<b><i>M</i></b>	évfolyam							
<b>1</b>	5	7	9	11	13	15	17	19
<b>2</b>	7	9	11	13	15	17	19	21
<b>3</b>	9	11	13	15	17	19	21	23
<b>4</b>	11	13	15	17	19	21	23	25
<b>5</b>	13	15	17	19	21	23	25	27
<b>6</b>	15	17	19	21	23	25	27	29
<b>7</b>	17	19	21	23	25	27	29	31
<b>8</b>	19	21	23	25	27	29	31	33
<b>9</b>	21	23	25	27	29	31	33	35
<b>10</b>	23	25	27	29	31	33	35	37
<b>11</b>	25	27	29	31	33	35	37	39
<b>12</b>	26	28	30	32	34	36	38	40
<b>13</b>	27	29	31	33	35	37	39	41
<b>14</b>	28	30	32	34	36	38	40	42

Lányok (4 motorikus próba értékelése esetén)

<b>PONTSZÁ</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>
<b><i>M</i></b>	évfolyam							
<b>1</b>	1	1	2	2	3	4	5	6
<b>2</b>	1	2	2	3	4	5	6	7

7. számú melléklet

<b>3</b>	2	2	3	4	5	6	7	8
<b>4</b>	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>5</b>	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>6</b>	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>7</b>	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>8</b>	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>9</b>	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>10</b>	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>11</b>	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>12</b>	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>13</b>	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>14</b>	12	13	14	15	16	17	18	19

1. A tanulók minősítése a négy feladatban elért összes pontszám alapján:

<b><i>Elért összes pontszám</i></b>	<b><i>Minősítés</i></b>
0 – 11	igen gyenge
12 – 22	gyenge
23 – 33	elfogadható
34 – 43	közepes
43 – 52	jó
53 – 63	kiváló