



## FITTSÉG MÉRÉS KURZUS

A kurzus teljesítésének követelményei a következők:

### 1) A keringés, légzés állapotára utaló aerob állóképesség területén.

<b>KERÉKPÁR</b> TUNTURI E80R gépen 15 NM pedálerővel 12 perc		<b>VAGY</b>	<b>EVEZŐPAD</b> Concept2 padon 4-es fokozaton 12 perc	
Nők: 5000 m	Férfiak: 6000 m		Nők: 2200 m	Férfiak: 2800 m

### 2) Az általános testi erő, erő-állóképesség állapotára utaló motorikus próbákban.

A vállövi- és a kar-izmok erő - állóképességének mérése

<b>Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, és nyújtás folyamatosan</b>	<b>Nők:</b>	normál 10 db, aerobic (térdelő) 20 db
	<b>Férfiak:</b>	40 db, <b>vagy</b> 10 db húzózkodás folyamatosan

A csípőhajlító és a has-izom erő-állóképességének mérése

<b>Hanyattfekvésből felülés, kezek a tarkón, könyökkel térd érintés, folyamatosan</b>	<b>Nők:</b>	70 db
	<b>Férfiak:</b>	70 db

A kar-, törzs-, és a láb izmok együttes dinamikus erejének mérése

<b>Kétkezes labdadobás (vetés) hátra, fej fölött 3 kg-os tömött labdával</b>	<b>Nők:</b>	7,5 méter
	<b>Férfiak:</b>	12 méter