



Állóképesség tesztek:

A/ Általános testi erő és erő-állóképesség mérésére szolgáló fizikai teszt-sorozat felnőtt korúak számára

1. Az alsó végtag dinamikus erejének mérése

Helyből távolugrás (méter) (Az egyes kategóriákon belül kb. 3 cm = 2 pont)

Nők

Életkor (év)	Gyenge (6 pont)	Közepes (12 pont)	Jó (18 pont)
26-35	1.15-1.30	1.35-1.65	1.70<
36-45	1.00-1.10	1.15-1.60	1.65
46-55	0.95-1.05	1.10-1.50	1.55
56-65	0.90-1.00	1.05-1.45	1.50
66<	0.80-0.95	1.00-1.35	1.40

Férfiak

Életkor (év)	Gyenge (6 pont)	Közepes (12 pont)	Jó (18 pont)
26-35	1.50-1.65	1.70-2.10	2.15<
36-45	1.45-1.60	1.65-2.05	2.10<
46-55	1.40-1.55	1.60-2.00	2.05<
56-65	1.30-1.45	1.50-1.75	1.80<
66<	1.20-1.40	1.45-1.65	1.70<

Végrehajtás: a vizsgált személy az elugró-vonal (elugró-deszka) mögé áll úgy, hogy a cipőorrával a vonalat nem érinti. Térdhajlítással és ezzel egyidejű páros karlendítéssel hátra, hátsó rézsútos mélytartásban, előzetes lendületszerzéssel, erőteljes páros lábú elrugaszkodást végez előre. Az utolsó nyom és az elugró-vonal közötti távolságot mérjük 5 cm-es pontossággal.



2. A vállövi és a karizmok dinamikus erő-állóképességének mérése

Fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás (db)

Nők

Életkor (év)	Gyenge (5 pont)	Közepes (10 pont)	Jó (15 pont)
26-35	7-10	11-15	16<
36-45	6-9	11-14	15<
46-55	5-8	9-12	13<
56-65	4-6	7-9	10<
66<	3-4	5-7	8<

Férfiak

Életkor (év)	Gyenge (5 pont)	Közepes (10 pont)	Jó (15 pont)
26-35	17-22	23-35	36<
36-45	14-19	20-30	31<
46-55	12-16	17-25	26<
56-65	9-12	13-20	21<
66<	6-8	9-16	17<

Végrehajtás: A vizsgált személy mellső fekvőtámaszból indítva karhajlítást és nyújtást végez. Mellső fekvőtámaszban a törzs egyenes, a térd nyújtott, a láb zárt, a kar a törzs síkjában merőleges, a kéztámasz előrenéző ujjakkal történik, a tenyerek vállszélességben vannak egymástól. Karhajlítás közben végig megköveteljük a törzs nyújtott helyzetét. A karhajlítás addig történik, amíg a felkar vízszintes helyzetben nem kerül. A törzs feszes egyenes tartását a karnyújtás és karhajlítás ideje alatt is megköveteljük. A cél, hogy folyamatosan (max. 2 perc alatt) minél több szabályosan végrehajtott ismétlés.





3. A csípőhajlító és a hasizmok erő-állóképességének mérése

Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel (db)

Nők-férfiak

Életkor (év)	Gyenge (5 pont)	Közepes (10 pont)	Jó (15 pont)
26-35	34-40	41-56	57<
36-45	29-35	36-51	52<
46-55	23-30	31-46	47<
56-65	17-25	26-41	42<
66<	12-20	21-36	37<

Végrehajtás: A vizsgált személy hanyatt fekszik a tornaszőnyegen (padlón) úgy, hogy behajlítja a térdét. A lábfejek egymástól kb. 30 cm-re vannak. A társ lefogja a lábfejet és a talajhoz szorítja., a kezek a tarkón vannak. A vizsgált személynek úgy kell felülnie, hogy könyökével érintse meg mindkét térdét. Hanyattfekvés és újabb felülés következik folyamatosan kifáradásig. A cél, minél több szabályosan végrehajtott felülés.

4. A hátizmok dinamikus erő-állóképességének mérése

Hason-fekvésből törzsemelés hátra és -leengedés (db)

Nők- Férfiak

Életkor	Gyenge (5 pont)	Közepes (10 pont)	Jó (15 pont)
26-35	28-35	36-44	45<
36-45	24-32	33-41	42<
46-55	19-26	27-38	39<
56-65	11-16	17-35	36<
66<	6-9	10-22	23<

Végrehajtás: A vizsgált személy hason fekszik úgy, hogy az álla a földön van. A karok könyökben hajlítva, oldalsó középtartásban vannak - a tenyér azonos oldali fülön - az ujjak a tarkó felé mutatnak. A társ az egymáshoz tett lábfejeket a földhöz szorítja. A vizsgált személy az 1. ütemre törzs - és karemelést végez, a 2. ütemre karleengedéssel összeérinti a könyökeit az álla alatt, a 3. ütemre visszaemeli a karját oldalsó középtartásig, a 4. ütemre törzsét és karját leengedve visszafekszik a földre. Hason-fekvés után újabb törzsemelés következik. A cél, minél több folyamatosan, szabályosan végrehajtott ismétlés.

