

1.1 A Mini Hungarofit -felmérés feladatai és pontozása

Feladatok:

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

Kiinduló helyzet: a tanuló az elugró vonal mögé áll úgy, hogy a cipője orrával a vonalat nem érinti.

Feladat: térdhajlítás – ezzel egy időben páros karlendítés hátra, hátsó rézsútos mélytartásba, előzetes lendületszerzés, - majd erőteljes páros lábú elrugaskodás és elugrás előre.

Érkezés: az utolsó nyom és az elugró vonal közötti távolságot mérjük cm-ben. Három kísérletből a legjobbat értékeljük.

Fiúk (4 motorikus próba értékelése esetén)

PONTSZÁM	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	évfolyam							
1	1.00	1.10	1.23	1.34	1.45	1.55	1.64	1.72
2	1.03	1.13	1.26	1.37	1.48	1.58	1.67	1.75
3	1.06	1.16	1.29	1.40	1.51	1.61	1.70	1.78
4	1.09	1.19	1.30	1.43	1.54	1.64	1.73	1.81
5	1.12	1.22	1.34	1.46	1.57	1.67	1.76	1.84
6	1.15	1.25	1.37	1.49	1.60	1.70	1.79	1.87
7	1.18	1.28	1.40	1.52	1.63	1.73	1.82	1.90
8	1.21	1.31	1.44	1.55	1.66	1.76	1.85	1.93

9	1.24	1.34	1.47	1.58	1.69	1.79	1.88	1.96
10	1.27	1.37	1.50	1.61	1.72	1.82	1.91	1.99
11	1.30	1.40	1.53	1.64	1.75	1.85	1.94	2.02
12	1.33	1.43	1.56	1.67	1.78	1.88	1.97	2.05
13	1.36	1.45	1.59	1.70	1.81	1.91	2.00	2.08
14	1.39	1.48	1.62	1.73	1.84	1.94	2.03	2.11

<i>15</i>	1.42	1.52	1.65	1.76	1.87	1.97	2.06	2.14
<i>16</i>	1.45	1.56	1.68	1.79	1.90	2.00	2.09	2.17
<i>17</i>	1.48	1.58	1.72	1.82	1.93	2.03	2.12	2.20
<i>18</i>	1.51	1.62	1.76	1.85	1.97	2.07	2.16	2.24
<i>19</i>	1.54	1.66	1.80	1.89	2.01	2.11	2.20	2.28
<i>20</i>	1.57	1.70	1.84	1.94	2.05	2.15	2.24	2.32
<i>21</i>	1.61	1.74	1.87	1.98	2.09	2.19	2.28	2.36

Lányok (4 motorikus próba értékelése esetén)

<i>PONTSZÁM</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	Évfolyam							
<i>1</i>	0.97	1.08	1.17	1.24	1.31	1.38	1.43	1.47
<i>2</i>	1.00	1.11	1.20	1.27	1.34	1.41	1.45	1.50
<i>3</i>	1.03	1.14	1.23	1.30	1.37	1.44	1.48	1.53
<i>4</i>	1.06	1.17	1.26	1.34	1.40	1.47	1.51	1.56
<i>5</i>	1.09	1.20	1.29	1.38	1.43	1.50	1.54	1.59
<i>6</i>	1.12	1.23	1.32	1.41	1.45	1.53	1.57	1.62
<i>7</i>	1.15	1.26	1.35	1.44	1.48	1.56	1.60	1.65
<i>8</i>	1.19	1.29	1.38	1.47	1.51	1.59	1.63	1.68
<i>9</i>	1.22	1.32	1.41	1.50	1.54	1.62	1.66	1.71
<i>10</i>	1.25	1.35	1.44	1.53	1.57	1.65	1.69	1.74
<i>11</i>	1.29	1.38	1.48	1.56	1.60	1.68	1.72	1.77
<i>12</i>	1.32	1.41	1.50	1.59	1.63	1.71	1.74	1.80
<i>13</i>	1.35	1.44	1.53	1.62	1.66	1.74	1.77	1.84
<i>14</i>	1.39	1.48	1.57	1.65	1.69	1.77	1.80	1.87
<i>15</i>	1.41	1.50	1.60	1.68	1.72	1.80	1.83	1.90
<i>16</i>	1.44	1.53	1.64	1.71	1.76	1.84	1.87	1.94
<i>17</i>	1.47	1.57	1.67	1.74	1.80	1.87	1.91	1.98
<i>18</i>	1.50	1.60	1.70	1.77	1.84	1.90	1.95	2.02
<i>19</i>	1.54	1.64	1.74	1.80	1.88	1.94	1.99	2.05
<i>20</i>	1.57	1.68	1.78	1.84	1.92	1.98	2.03	2.08
<i>21</i>	1.61	1.72	1.81	1.88	1.96	2.02	2.07	2.11

2. HASONFEKVÉSBŐL TÖRZSEMELÉS FOLYAMATOSAN (4 perc/db):

A hátizmok dinamikus erő-állóképességének mérése.

Kiinduló helyzet: a tanuló hason fekszik úgy, hogy az homlokával megérinti a talajt és mindkét karja laza tarkótartás helyzetében van. A lábakat nem kell leszorítani.

- Feladat:*
1. ütem törzsemelést végez
 2. ütem összeérinti a könyökét az álla alatt
 3. ütemre visszanyit oldalsó középtartásba
 4. ütem törzsét leengedve visszafekszik a földre.

Értékelés: a szünet nélküli szabályosan végrehajtott ismétlések száma.

Az elért eredmények átszámítása pontszámmá:

Fiúk (4 motorikus próba értékelése esetén)

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

Lányok (4 motorikus próba értékelése esetén)

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

3. HANYATTFEKVÉSBŐL FELÜLÉS FOLYAMATOSAN (4 perc/db):

A hasizmok erő-állóképességének mérése.

Kiinduló helyzet: a tanuló torna szőnyegen a hátán fekszik és mindkét térdét 90 fokos szögben behajlítja, talpa a talajon. Laza tarkótartás előre néző könyökkel.

Feladat: a tanuló felül, könyökével megérinti azonos oldalon a combokat. Hanyatt fekvés és újabb felülés következik folyamatosan.

A lábakat nem kell leszorítani!

Értékelés: a szünet nélküli szabályosan végrehajtott felülések száma.

Fiúk (4 motorikus próba értékelése esetén)

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

Lányok (4 motorikus próba értékelése esetén)

<i>PONTSZÁM</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	évfolyam							
<i>1</i>	20	23	26	29	32	34	36	38
<i>2</i>	25	28	31	34	36	38	40	42
	30	33	36	39	41	43	45	47
<i>4</i>	35	38	41	44	46	48	50	52
<i>5</i>	40	43	46	49	51	53	55	57
<i>6</i>	45	48	51	54	56	58	60	62
<i>7</i>	50	53	56	59	61	63	65	67
<i>8</i>	55	58	61	64	66	68	70	72
<i>9</i>	60	63	66	69	71	73	75	77
<i>10</i>	65	68	71	74	76	78	80	82
<i>11</i>	70	73	76	79	81	83	85	87
<i>12</i>	75	78	81	84	86	88	90	92
<i>13</i>	80	83	86	89	91	93	95	97
<i>14</i>	85	88	91	94	96	98	100	102

4. **FEKVŐTÁMASZBAN KARHAJLÍTÁS FOLYAMATOSAN KIFÁRADÁSIG (db):**

A vállövi és a karizmok dinamikus erő-állóképességének mérése.

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.

Fiúk (4 motorikus próba értékelése esetén)

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

Lányok (4 motorikus próba értékelése esetén)

PONTSZÁM	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	évfolyam							
1	1	1	2	2	3	4	5	6
2	1	2	2	3	4	5	6	7
3	2	2	3	4	5	6	7	8
4	2	3	4	5	6	7	8	9
5	3	4	5	6	7	8	9	10
6	4	5	6	7	8	9	10	11
7	5	6	7	8	9	10	11	12
8	6	7	8	9	10	11	12	13
9	7	8	9	10	11	12	13	14
10	8	9	10	11	12	13	14	15
11	9	10	11	12	13	14	15	16
12	10	11	12	13	14	15	16	17
13	11	12	13	14	15	16	17	18
14	12	13	14	15	16	17	18	19

A teljesítmény pontozása, értékelése

A tanulók minősítése a négy motorikus feladatban elért összes pontszám alapján:

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

5. COOPER-TESTT FUTÁS

Az aerob állóképesség mérése.

Feladat: minden tanuló a tőle telhető legnagyobb intenzitással fusson,- kocogjon 12 percig közel azonos sebességgel úgy, hogy futás közben ne alakuljon ki tartósan oxigénhiány.

Értékelés: a megtett táv méterekben.

Értékelés: 20m = 1 pont, maximális pont, ami adható: 77.