

9. melléklet az 57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelethez

1. függelék

**A fizikai (erőnléti) alkalmassági követelmények eredmény pontérték táblázata**

I. korcsoport

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekvenyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	60 kg/db	25 kg/db	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
25	35	20	73	45	25	25	8,8	9,4	250	220	55	45	7;35	10;00
24	34	19	70	44	24	24	8,9	9,5	245	218	54	44	7;40	10;06
23	33	18	67	43	23	23	9	9,6	242	216	53	43	7;45	10;12
22	32	17	64	42	22	22	9,1	9,7	240	214	52	42	7;50	10;18
21	31	16	61	41	21	21	9,2	9,8	238	212	51	41	7;55	10;21
20	30	15	58	40	20	20	9,3	9,9	236	210	50	40	8;00	10;30
19	29	14	55	39	19	19	9,4	10	234	208	49	39	8;15	10;40
18	28	13	52	38	18	18	9,5	10,1	232	206	48	38	8;30	10;50
17	27	12	49	37	17	17	9,6	10,2	230	204	47	36	8;45	11;00
16	26	11	46	36	16	16	9,7	10,3	228	202	46	34	9;00	11;10
15	25	10	43	35	15	15	9,8	10,4	226	200	45	32	9;15	11;20
14	24	9	41	34	14	14	9,9	10,5	224	198	44	30	9;30	11;30
13	23	8	39	32	13	13	10	10,6	222	196	43	28	9;45	11;40
12	22	7	37	30	12	12	10,1	10,7	220	194	42	26	10;00	11;50
11	21	6	35	28	11	11	10,2	10,8	218	192	40	24	10;15	12;00
10	20		33	26	10	10	10,3	10,9	216	190	38	22	10;30	12;15
9	19	5	30	24	9	9	10,4	11	214	188	36	20	10;45	12;30
8	18		27	22	8	8	10,5	11,1	212	186	34	18	11;00	12;45
7	17		24	20	7	7	10,6	11,2	210	184	32	16	11;20	13;00
6	16	4	21	18	6	6	10,7	11,3	208	182	30	14	11;40	13;30
5	15		18	15	5	5	10,8	11,4	206	180	29	12	12;00	14;00
4	14		16	13	4	4	10,9	11,5	204	178	28	10	12;20	14;30
3	13	3	14	11	3	3	11	11,6	202	176	27	9	12;40	15;00
2	12	2	12	9	2	2	11,1	11,7	200	174	26	8	13;00	15;30
1	11	1	10	8	1	1	11,2	11,8	198	172	25	7	13;30	16;00

2. függelék

II. korcsoport

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekvenyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	60 kg/db	25 kg/db	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
25	30	15	65	35	23	23	9	9,6	240	200	45	35	8;00	11;00
24	29		62	34			9,1	9,7	238	198	44	34	8;06	11;06
23	28	14	59	33	22	22	9,2	9,8	236	196	43	33	8;12	11;12
22	27		56	32			9,3	9,9	234	194	42	32	8;18	11;18
21	26	13	54	31	21	21	9,4	10	232	192	41	31	8;21	11;21
20	25		52	30	20	20	9,5	10,1	230	190	40	30	8;30	11;30
19	24	12	50	29	19	19	9,6	10,2	228	188	39	29	8;40	11;40
18	23		48	28	18	18	9,7	10,3	226	186	38	28	8;50	11;50
17	22	11	46	27	17	17	9,8	10,4	224	184	37	27	9;00	12;00
16	21	10	43	26	16	16	9,9	10,5	222	182	36	26	9;15	12;10
15	20	9	40	25	15	15	10	10,6	220	180	35	24	9;30	12;20
14	19	8	37	24	14	14	10,1	10,7	218	178	34	23	9;45	12;30
13	18	7	34	22	13	13	10,2	10,8	216	176	33	22	10;00	12;40
12	17	6	32	21	12	12	10,3	10,9	214	174	32	21	10;15	12;50
11	16	5	30	20	11	11	10,4	11	212	172	31	20	10;30	13;00
10	15		28	19	10	10	10,5	11,1	210	170	30	18	10;45	13;15
9	14	4	26	18	9	9	10,6	11,2	208	169	29	16	11;00	13;30
8	13		24	17	8	8	10,7	11,3	206	168	28	14	11;20	13;45
7	12		22	16	7	7	10,8	11,4	204	167	27	12	11;40	14;00
6	11	3	20	15	6	6	10,9	11,5	202	166	26	10	12;00	14;30
5	10		17	14	5	5	11	11,6	200	165	25	9	12;20	15;00
4	9	2	15	12	4	4	11,1	11,7	198	164	24	8	12;40	15;30
3	8		13	10	3	3	11,2	11,8	196	163	23	7	13;00	16;00
2	7	1	11	8	2	2	11,3	11,9	194	162	22	6	13;30	16;30
1	6		9	6	1	1	11,4	12	192	161	21	5	14;00	17;00

3. függelék

III. korcsoport

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekvenyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	60 kg/db	25 kg/db	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
25	25	13	60	30	20	20	9,5	10,1	230	190	40	30	8;30	11;30
24	24		57	29			9,6	10,2	228	188	39	29	8;36	11;36
23	23	12	54	28	19	19	9,7	10,3	226	186	38	28	8;42	11;42
22	22		51	27			9,8	10,4	224	184	37	27	8;48	11;48
21	21	11	49	26	18	18	9,9	10,5	222	182	36	26	8;51	11;54
20	20		47	25			10	10,6	220	180	35	25	9;00	12;00
19	19	10	45	24	17	17	10,1	10,7	218	178	34	24	9;10	12;10
18	18		43	23			10,2	10,8	216	176	33	23	9;20	12;20
17	17	9	41	22	16	16	10,3	10,9	214	174	32	22	9;30	12;30
16	16	8	39	21			10,4	11	212	172	31	21	9;45	12;40
15	15	7	35	20	15	15	10,5	11,1	210	170	30	20	10;00	12;50
14	14	6	32	19	14	14	10,6	11,2	208	168	29	19	10;15	13;00
13	13	5	28	17	13	13	10,7	11,3	206	166	28	18	10;30	13;15
12	12	4	27	16	12	12	10,8	11,4	204	164	27	17	10;45	13;30
11	11	3	25	15	11	11	10,9	11,5	202	162	26	16	11;00	13;45
10	10		23	14	10	10	11	11,6	200	160	25	15	11;15	14;00
9	9	2	21	13	9	9	11,1	11,7	198	159	24	14	11;30	14;15
8	8		19	12	8	8	11,2	11,8	196	158	23	13	11;45	14;30
7	7		17	11	7	7	11,3	11,9	195	157	22	12	12;00	14;45
6	6	1	15	10	6	6	11,4	12	194	156	21	11	12;15	15;00
5	5		12	9	5	5	11,5	12,1	193	155	20	10	12;30	15;30
4	4		10	7	4	4	11,6	12,2	192	154	19	8	13;00	16;00
3	3		8	5	3	3	11,7	12,3	191	153	18	6	13;30	16;30
2	2		6	3	2	2	11,8	12,4	190	152	17	4	14;00	17;00
1	1		4	1	1	1	11,9	12,5	189	151	16	2	14;30	17;30

4. függelék

IV. korcsoport

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekvenyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	60 kg/db	25 kg/db	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
25	20	13	40	20	16	16	11	12	215	175	35	25	9;30	12;00
24	19		37	19			11,2	12,2	213	173	34	24	9;36	12;08
23			35	18	15	15	11,4	12,4	211	171	33	23	9;42	12;16
22	18	12	33	17			11,6	12,6	209	169	32	22	9;48	12;24
21	17	11	31	16	14	14	11,8	12,8	207	167	31	21	9;54	12;32
20	16		29	15			11,9	12,9	205	165	30	20	10;00	12;40
19	15	10	27	14	13	13	12	13	203	163	29	19	10;10	12;50
18			25	13			12,2	13,2	200	161	28	18	10;20	13;00
17	14	9	23	12	12	12	12,3	13,3	199	160	27	17	10;30	13;15
16	13		21				12,4	13,4	198	159	26	16	10;38	13;30
15	12	8	19	11	11	11	12,5	13,5	197	158	25	15	10;46	13;45
14			18				12,6	13,6	196	157	24	14	10;54	14;00
13	11	7	17	10	10	10	12,7	13,7	195	156	23	13	11;02	14;15
12		6	16				12,8	13,8	194	155	22	12	11;10	14;30
11	10	5	15	9	9	9	12,9	13,9	193	154	21	11	11;18	14;45
10			14				13	14	192	153	20	10	11;26	15;00
9	9	4	13	8	8	8	13,2	14,2	191	152	19	9	11;34	15;15
8	8	3	12				13,3	14,3	190	151	18	8	11;50	15;30
7	7		11	7	7	7	13,4	14,4	189	150	17	7	12;10	15;45
6	6	2	10		6	6	13,5	14,5	188	149	16	6	12;30	16;00
5	5		9	6	5	5	13,6	14,6	187	148	15	5	13;00	16;30
4	4	1	8		4	4	13,7	14,7	186	147	14	4	13;30	17;00
3	3		7	5	3	3	13,8	14,8	185	146	13	3	14;00	17;30
2	2		5	3	2	2	13,9	14,9	184	145	12	2	14;30	18;00
1	1		4	1	1	1	14	15	183	144	11	1	15;00	18;30