



Északi szakági felmérő

A felmérő sorozat elsősorban a sífutó és biatlon felnőtt, junior és ifi válogatottak tagjainak és ezekbe a válogatottakba bekerülni kívánó versenyzőknek lett létrehozva, de minden érdeklődő, szakágtól függetlenül lehetőséget kap.

Felmérő helyszíne: Cross Gym Gemmeopolis, 3200 Gyöngyös, Kenyérgyár u. 9
A 3000m futás Mátraházán kerül megrendezésre.

Időpont: 2023.06. 20, 11:00 órai kezdettel

Feladatsor:

1. Táblázat: Felmérő Számok és Nemek és Korosztályok Szerinti Szintjei

#	Szám	Női				Férfi			
		Minimum szint			Kiváló	Minimum szint			Kiváló
		Felnőtt	Junior	Ifi	F/J/I ¹	Felnőtt	Junior	Ifi	F/J/I
1.	Fekvőtámasz (db)	15	12	10	35	30	25	20	60
2.	Húzózkodás (db)	6	4	2	12	12	8	6	25
3.	Plank (mp)	90	90	90	180	90	90	90	240
4.	Tolózkodás (db)	8	5	3	16	12	8	6	25
15 perc szünet									
5.	6 perc skierg	-	-	-	-	-	-	-	-
15 perc szünet									
6.	Ugrás páros lábbal	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Ugrás egy lábbal	-	-	-	-	-	-	-	-
30 perc szünet									
8.	3000m futás (perc)	12:00	12:30	13:00	10:00	11:00	11:30	12:00	8:45

A felmérő lebonyolítása minden résztvevő számára ugyanabban a sorrendben történik: mindenki fekvőtámasszal kezd, utána húzózkodik, majd plank, stb. Továbbá, a szervezők törekednek arra, hogy minden résztvevő hasonló pihenőidővel kezdje meg a soron következő számot. Ennek az egységesítése érdekében, kettő, egyenként minimum 15 perces és egy 30 perces tervezett pihenőt iktatunk be. Ezenfelül ügyelünk arra, hogy minimum 5 perc pihenőt kapjon minden sportoló a számok között, de a résztvevők számától függően, ez a pihenő akár hosszabb is lehet.



MAGYAR SÍ SZÖVETSÉG
FÉDÉRATION HONGROISE DE SKI
UNGARISCHER SKI VERBAND

1101 Budapest Kőbányai út 49
Telefon: (36-1) 460-6893, Fax.: (36-1) 460-6894
E-mail: office@skihungary.hu, web: www.skihungary.hu



A gyakorlatok szabályos végzését zsűri felügyeli. Ugyanez a zsűri számolja és méri az ismétlések darabszámát, az ugrás hosszát, a skierg távolságát és a futás idejét. A szabálytalanul végzett gyakorlatok/ismétlések érvénytelenek, így a zsűri azokat nem számolja, méri, stb.

Szabályos gyakorlatvégzés

1. Fekvőtámasz

Pihenő nélkül hány darab szabályos karhajlítás-nyújtást tud végrehajtani a versenyző maximum 3 perc alatt. A mellékelt videók illusztrálják a szabályos fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás gyakorlat végzését. Pár fontos elem:

- hajlításnál a hát síkjának jól látható módon a könyék síkja alá kell süllyednie
- nyújtásnál a kar teljesen kiegyenesedik
- pihenni csak fekvőtámaszban lehet, aki a térdét leteszi, kiáll
- váll egy síkban a tenyérrrel
- felkar kb. 45°-os szöget zár be a törzssel (kis eltérés még OK)
- hát egyenes, fenék behúz, csípő beforgat

https://www.youtube.com/results?search_query=push+up+rules
<https://www.youtube.com/watch?v=MO10KOoQx5E>

2. Húzódkodás

Pihenő nélkül hány darabot tud húzódkodni a versenyző időkorlát nélkül. Fontos szabályok:

- állig, vagy áll alá kell húzni
- gyakorlatvégzés, ha a húzódkodó állvány engedi, vállszéles párhuzamos fogással

(mint ahogy a síbotot fogjuk), vagy vállszéles felső fogással

- nyújtásnál a kar teljesen kiegyenesedik
- törzs merev, nem hintázik
- láb mozdulatlan, nem ad lendületet
- pihenni csak függeszkedésben lehet, akinek a lába leér, kiáll

3. Plank

Hány másodpercig tudja valaki megtartani magát plankben. A lenti videó bemutatja a szabályos gyakorlatvégzést.

https://www.youtube.com/watch?v=kL_NJAcCQBg

4. Tolódkodás



MAGYAR SÍ SZÖVETSÉG
FÈDÈRATION HONGROISE DE SKI
UNGARISCHER SKI VERBAND

1101 Budapest Kőbányai út 49
Telefon: (36-1) 460-6893, Fax.: (36-1) 460-6894
E-mail: office@skihungary.hu, web: www.skihungary.hu



Pihenő nélkül hány darab szabályos karhajlítás-nyújtást tud végrehajtani a versenyző maximum 3 perc alatt. A lenti videó bemutatja a szabályos gyakorlatvégzést. Pár fontos pont:

- test merev, nem hintázik
- derék nem hajlik a karhajlítás alatt. Hát végig egyenes marad
- hajlításnál a váll a könyék szintje, vagy az alá süllyed
- nyújtásnál a kar kiegyenesedik, de csak annyira, hogy a kar végig tónusban maradjon.

<https://www.youtube.com/watch?v=2z8JmcrW-As>

5. Skierg

A feladat 6 perc alatt hány métert húz a Skierg-en. A fokozatot mindenki saját magának állíthatja be 5 és 7 között. Mindenkinek törekednie kell a párosbot technikához leginkább hasonlító gyakorlatvégzésre. A csípő gumiszalaggal való rögzítése, ha a felmérő helyszíne engedeli, megengedett. Mivel Skierg jelenleg csak kevés versenyző számára érhető el, így egyelőre nem határozunk meg minimum és kiváló szinteket.

6. Ugrás páros lábbal

Helyből 5-ös ugrás zárt lábbal. Folyamatos gyakorlatvégzés, ugrások között nem lehet megállni. Minden versenyző 3 kísérletet tehet, és a legjobb eredmény lesz figyelembe véve. Ebben a számban egyelőre nem határozunk meg minimum és kiváló szinteket.

7. Ugrás egy lábbal

Helyből 5-ös ugrás egy lábbal. Folyamatos gyakorlatvégzés, ugrások között nem lehet megállni. Minden versenyző lábanként 2 kísérletet tehet, és lábanként a legjobb eredmény lesz figyelembe véve. Ennél a gyakorlatnál távolság mellett cél a két láb eredményei közötti különbség minimalizálása. Ebben a számban egyelőre nem határozunk meg minimum és kiváló szinteket.

8. 3000m futás

Rekortán borítású 400m-es pályán. A versenyzők futhatnak szögesben, utcai versenycipőben, vagy edzőcipőben. A szám lebonyolítása tömegrajtos. A női versenyzők a férfikkal rajtolnak. A rajt időpontja az utolsó egylábos ugrás után leghamarabb 30 percen belül van.