

MAGYAR SÍ SZÖVETSÉG ALPESI SÍ ERŐNLÉTI TESZT PROTOKOLLJA

(Norvég IRONMAN alapján, módosította a Magyar Sí Szövetség)



Bemutató

A teszt sor külön tartalmaz junioroknak (U14/U16) ifjúsági és felnőtt korú versenyzők számára gyakorlatokat. A versenyzők pontokat gyűjtenek és törekednek a legmagasabb pontszám elérésére. A teszt sor a klubok és világkupa versenyzők egyaránt el tudják végezni ezzel összemérve erejüket.

Háttér és célok

A tesztet a Norvég Sí Szövetség készítette Alpesisí versenyzők számára. A Magyar Sí Szövetség ezt a tesztet fordította, adaptálta, valamint változásokat eszközölt, melynek eredeti példánya a következő helyen elérhető: http://www.skiforbundet.no/PageFiles/1238/IronmanProtokoller_Ver5_140813.pdf

A teszt olyan elemeket és gyakorlatokat tartalmaz, melyek vizsgálata elengedhetetlenek egy Alpesisí Síző számára, és eddig e képességek vizsgálására Magyarországon nem került sor. Fontosnak tartjuk, hogy ez a vizsgálat évente kétszer központilag (MSISZ) meg legyen szervezve és a versenyzők részt vegyenek rajta.

Alpesisíben egyre több a sérülés, melynek oka a megfelelő izmok erőnlétének hiánya. Az évek során az erőfejlesztés nagy hangsúlyt kapott a sísportban, melyet Magyarországon is igyekszünk fejleszteni.

Az MSISZ több erőnléti szakemberrel vette fel a kapcsolatot és arra a döntésre jutottak, hogy e teszt minden olyan képességet vizsgál, mely a mai modern sízésben elengedhetetlen.

A Szövetség célja, hogy a sportolók fizikálisan is lépést tartsanak a többi országgal szembe, fejlődjenek és azzal az élmezőnybe kerüljenek.

Teszt sor bemutatása

Két teszt sort hoztunk létre. Egyet a 17 éves kor felettieknek (IRONMAN) és egyet 12-16 éves kor közötti sportolók számára (IRONMAN JNR). Mind kettő teszt fiúknak és lányoknak egyaránt szól.

Fontos szem előtt tartani, hogy minden sportoló más kondicionális képességekkel és más előképzettséggel rendelkezik, ezért a tesztelés során a biztonság és a gyakorlatok jó technikai kivitelezése mindig elsőbbséget élvez. A sportolók csak akkor léphetnek át a nagyobb (IRONMAN) tesztre, ha fizikálisan készen állnak arra.

A teszt 8 gyakorlatot tartalmaz. A teszt sok területet vizsgál, egészen az alap kondicionális képességeken át az alpesi sí specifikus kondícióig. A gyakorlatok úgy lettek összeállítva, hogy azon versenyzők, akik tudatosan és kemény munkával készülnek, a teszten kiemelkedő eredményeket érjenek el és magas szintű versenyzőkké váljanak.

	IRONMAN JNR (12-16 éveseknek)	IRONMAN 17 éves kor felett
Aerob képesség vizsgálat	3000 M síkfutás	3000 M síkfutás
Koordináció és gyorsaság	Hatszög ugrálás	Hatszög ugrálás
Maximális combizomerő	Helyből távolugrás	1 ISM. max. guggolás
Szubmaximális combizomerő	Guggolás technika	Szubmaximális guggolás
Felsőtest erő	Fekvőtámasz - karhajlítás és nyújtás	1 ISM max. fekvenyomás
Felsőtest erő	Húzódzkodás	Húzódzkodás
Törzsizom erő	„Brutal” felülés	„Brutal” felülés
Anaerob képesség vizsgálat	90 mp átugrás	90 mp átugrás
Teljes munkavégzés	-	Pontok összesítése

Teszt időbeli lebonyolítása

Ahhoz, hogy a feladatok eredményeit évről évre össze tudjuk hasonlítani, a teszt sor menetét be kell tartani. A versenyzőknek a teszt megkezdése előtt minimum 30 percet kell melegíteniük. Ajánlott a közös bemelegítés. A bemelegítésnek tartalmazni kell olyan intenzív futásokat melyek felkészítik a versenyzőt az első gyakorlatra, a 3000 méteres síkfutásra.

Fontos a gyakorlatok közötti logisztika, és felszerelések megléte. Nagyobb létszámú versenyzőknél ajánlott rajtszámok kiosztása.

Ironman JNR (12-16 éveseknek)	IRONMAN 17 éves kor felett
Közös bemelegítés	Közös bemelegítés
1. 3000 M síkfutás	1. 3000 M síkfutás
2. Hatszög ugrálás	2. Hatszög ugrálás
3. Helyből távolugrás	Kb. 30 perc aktív pihenő
Kb. 15 perc aktív pihenő	3. 1 ism. max. guggolás
4. Guggolás technika	4. Szubmaximális guggolás
5. Fekvőtámasz – karhajlítás nyújtás	5. 1 ism. max. fekvenyomás
6. Húzódkodás	6. Húzódkodás
7. „Brutal” felülés	7. „Brutal” felülés
Kb. 15 perc aktív pihenő	Kb. 15 perc aktív pihenő
8. 90 mp átugrás	8. 90 mp átugrás

3000 méter síkfutás

(IRONMAN és IRONMAN JNR)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Aerob képesség vizsgálata.

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

Hagyományos futópálya (400m hosszú rekortán/salak), 2 db stopperóra, amivel egyszerre mérik az időt.

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

Mivel első feladata mindenkinek, így egy közös, 30 perces általános bemelegítést végeznek el a versenyzők, melynek célja a keringésfokozás, valamint ízületek átmozgatása.

GYAKORLAT MENETE:

A feladat célja, hogy a versenyző minél rövidebb idő alatt teljesítse a távot. A versenyzőknek 7,5 kört kell futniuk. A fél kört bójával kell jelölni, mely egyben a célt jelöli.

A rajt jelzés: „Elkészülni, vigyázz, rajt”. A „rajt” jelmondatra indulhat minden versenyző.

A versenyzőknek minden megtett körnél hangosan jelezni kell, hogy hányadiknál tartanak.

A végeredményeket a papírra perc, másodperc, formában kell feljegyezni.

Hatszög ugrálás

(IRONMAN és IRONMAN JNR)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Koordinációs és gyorsasági képességek felmérése

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

A 2. számú mellékletben megtalálható az eszköz pontos leírása, melynek elkészítése a vizsgálatot végző szervezet feladata.

1 db Stopperóra

Kemény felület, jó tapadással.

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

A 3000 Méter síkfutás után jönnek a versenyzők így specifikus bemelegítésre nincs szükség.

2-4 kör próbamenetre van lehetőség

GYAKORLAT MENETE:

A feladat célja, hogy a versenyző hiba nélkül a legrövidebb idő alatt ugráljon körbe.

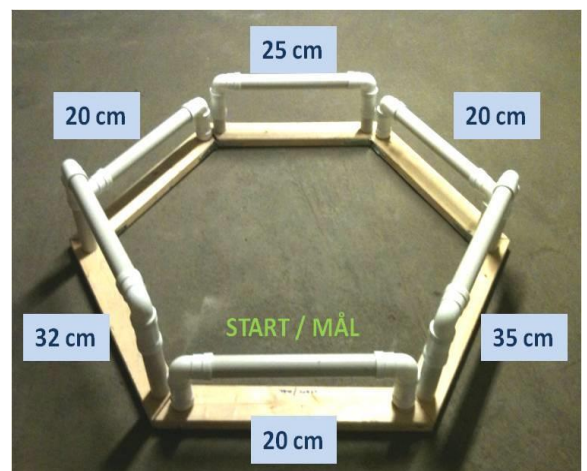
A kezdéspont a 20 cm magas gáton belüli (32 és 35 cm-es között) részen van, „Felkészülni, vigyázz, rajt” felszólítással ugrik kifelé a versenyző.

A feladatot mind kettő irányba meg kell tenni.

Egy próbálkozás 2 körből áll.

Maximum 3 és minimum 2 próbálkozás megengedett mind kettő irányba. (óramutató járásával megegyező és ellentétes irányba)

A versenyzőt le kell állítani azonnal, ha lábával érinti a gátat, az ilyen próbálkozás érvénytelennek minősül.



Amennyiben hamarabb indul, mint a „Rajt” jelzés, úgy érvénytelen körnek számít.

Ha háromszor hibázik a versenyző úgy nincs érvényes köre, 0 pontot kap.

A két irányban teljesített idők összege adja meg az eredményt, melyet fel kell vinni a tesztlapra.

1 ISM. max. guggolás

(IRONMAN)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Combizmok maximális erejének felmérése

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

1 db - guggoló állvány

1 db - 20 kg-os súlyemelő rúd

Súlyzó tárcsák (1,25 / 2,5 / 5 / 10 / 15 / 20 / 25 kg)

3 ember (2 biztosító (oldalt) + 1 helyes technikát megfigyelő személy) Tapasztalt segítők!

A sarok alá egy 1-2 cm vastag emelő vagy súlyemelő cipő használata.

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

A bemelegítést minden versenyző saját maga végzi, saját megszokott rutinja szerint.

Akinek ilyen nincs, annak mobilizáló, aktivizáló valamint a 3. számú mellékletben található bemelegítés elvégzése kötelező.

GYAKORLAT MENETE:

A helyes technikai kivitelezés: a lábak pozíciója vállszélesség, a könyökök a rúd alatt, a csípőízület a térd legmagasabb pontja alá kell mennie.

A helyes technikai kivitelezés a legfontosabb. Így ha technikailag már nem helyes (térdék befelé erősen kitérnek, görbe hát, stb.), azonnal le kell állítani a feladat végzését, és vissza kell térni a könnyebb súlyokhoz.

Térdszorító nem megengedett, derékszorító nem ajánlott.

Helyből távolugrás

(IRONMAN JNR)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Robbanékonyság és lábizomerő mérése

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

2 ember, mérőszalag, homokos távolugró medence, gereblye, 1 db – 60 cm-es damil

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

4-5 próbaugrás megengedett versenyzőnként. Próbaugrások között egy edző segítse a versenyzőket, technikailag javítsa, adjon tanácsot.

GYAKORLAT MENETE:

A feladat célja, hogy a versenyző helyből minél távolabbra tudjon ugrani.

Minimum 3 ugrásra van lehetőség. További ugrásra csak abban az esetben van lehetőség, ha a versenyző eredményei folyamatosan javulnak (egyre nagyobbakat ugrik). Így addig ugorhat, míg visszaesés nem következik be.

A „start” vonal a mérőszalag kezdeténél van. Az ugrás megkezdésénél a lábfej nem mozdulhat el.

A távolság mérése a „start” vonaltól a legközelebbi föld, érintési pontjáig tart. Amennyiben földet éréskor hátra esik a versenyző, úgy azt a pontot kell figyelembe venni.

Az ugrások közül a legnagyobb ugrást kell beírni eredményként.

Szubmaximális guggolás

(IRONMAN)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Szubmaximális lábizomerő mérése

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

1 db - guggoló állvány

1 db - 20 kg-os súlyemelő rúd

Súlyzó tárcsák (1,25 / 2,5 / 5 / 10 / 15 / 20 / 25 kg)

3 ember (2 biztosító (oldalt) + 1 helyes technikát megfigyelő személy) Tapasztalt segítők!

A sarok alá egy 1-2 cm vastag emelő vagy súlyemelő cipő használata.

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

A bemelegítést minden versenyző saját maga végzi, saját megszokott rutinja szerint.

Akinek ilyen nincs, annak mobilizáló, aktivizáló valamint a 3. számú mellékletben található bemelegítést elvégzése kötelező.

GYAKORLAT MENETE:

A versenyző célja, hogy a megadott súllyal minél több ismétlést végezzen helyes technikával. A terhelés mértékének kiszámítása: Férfiaknál, testsúly (kg) x 1,5 míg a lányoknál testsúly (kg) x 1,2. Amennyiben ez a kiszámolt terhelés nagyobb, mint az előző feladatban (1 ism. max guggolás) elért egyéni maximum, úgy a következő képen kell kiszámolni a terhelés mértékét: Egyéni maximum (kg) x 0,75. Azonban ez a könnyített terhelés (TTx0,75) nem számít bele a pontok összesítésénél a végén.

A helyes technikai kivitelezés: a lábak pozíciója vállszélesség, a könyökök a rúd alatt, a csípőízület a térd legmagasabb pontja alá kell mennie.

A helyes technikai kivitelezés a legfontosabb. Így ha technikailag már nem helyes (térdék befelé erősen kitérnek, görbe hát stb), azonnal le kell állítani a feladat végzését, és vissza kell térni a könnyebb súlyokhoz.

Térdszorító nem megengedett, derékszorító nem ajánlott.

Guggolás technika

(IRONMAN JNR)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Súlyemelő guggolás technika és általános lábizomerő

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

1 db - guggoló állvány

1 db - 20 kg-os súlyemelő rúd

Súlyzó tárcsák (1,25 / 2,5 / 5 / 10 / 15 / 20 / 25 kg)

1 ember (technikát figyelő)

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

A bemelegítést minden versenyző saját maga végzi, saját megszokott rutinja szerint.

Akinek ilyen nincs, annak mobilizáló, aktivizáló valamint a 3. számú mellékletben található bemelegítés elvégzése kötelező.

GYAKORLAT MENETE:

A feladat elvégzésekor törekedni kell a versenyzőknek, hogy a súly mértékét a helyes technika megtartásával növelni tudják.

A versenyzőknek 4-5 szériát kell elvégezniük a terhelés növelésével az alábbiak alapján:

12-14 évesek – rúddal (15 kg) való guggolás helyes technikai végrehajtással / 10-15 ismétléssel

15 évesek – saját testsúly / 10-15 ismétlés / (20 kg-os rúddal)

16 évesek – saját testsúly + 10 kg / 10-15 ismétlés (20 kg-os rúddal)

A helyes technikai kivitelezés: a lábak pozíciója vállszélesség, a könyökök a rúd alatt, a hátsócomb befedi a vádli a legmélyebb pozícióban (teljes hajlítás).

A jó technikai kivitelezés mindig prioritásnak kell lennie. Amennyiben a megadott súlyokkal nem tudja a versenyző megfelelő technikával végrehajtani a feladatot, úgy a terhelést csökkenteni kell!

Térdszorító, derékszorító stb. nem megengedett

1 ISM. max. fekvényomás

(IRONMAN)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Tricepsz, váll, mellizom maximális izomereje

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

1 db – fekvő nyomó pad

1 db – 20kg-os súlyemelő rúd

Súlyzó tárcsák (1,25 / 2,5 / 5 / 10 / 15 / 20 / 25 kg)

1 ember – segíti a versenyzőt

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

A bemelegítést minden versenyző saját maga végzi, a feladat során igénybe vevő izomcsoportok átmozgatása kötelező.

3-4 széria emelkedő terheléssel

GYAKORLAT MENETE:

A versenyző célja, hogy minél nagyobb súllyal tudja bemutatni a feladatot, helyes elfogadható technikával.

A fogás: hüvelykujjak között maximum 81 cm lehet.

A talpak a földön legyenek, a fenék a gyakorlat végrehajtása közben folyamatosan a padhoz kell érjen, nem emelkedhet el.

A rudat lassan, finoman le kell engedni a mellkas közepéig majd, innen kell kinyomni. A mellkasról való pattintás nem engedélyezett. A mozgásnak, folyamatosnak és harmonikusnak kell lennie.

Fekvőtámasz (karhajlítás-nyújtás)

(IRONMAN – IRONMAN JNR)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Felsőtest, törzsizmok, mellizom és tricepsz izomerő

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

Lapos földterület

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

Lehetőség van 1-2 széria elvégzésére 5-10 ismétlésszámmal. A feladat közben az ott lévő embernek korrigálnia kell. Meg kell mutatni a helyes kivitelezését a feladatnak.

GYAKORLAT MENETE:

A versenyző célja, hogy minél több ismétlést tudjon elvégezni a megadott feladatból.

A feladat elvégzésére nincs időkorlát, de az ismétlések között maximum 2 mp szünet lehet.

Az első 2.1 mp-s túllépésnél figyelmeztetésben részesül a versenyző. Amennyiben újra túllépi, a korlátot úgy a gyakorlat végzését le kell állítani és az addigi ismétléseket be kell írni az eredmények közé.

A kiinduló helyzet: a sportoló a kezeket vállszélességbe helyezi a földre.

A kiinduló helyzetből a versenyző, leengedi magát és megérinti minden ismétlésnél a segítő öklét. A mozgásnak teljesen egyszerre és összehangoltan kell végbemennie.

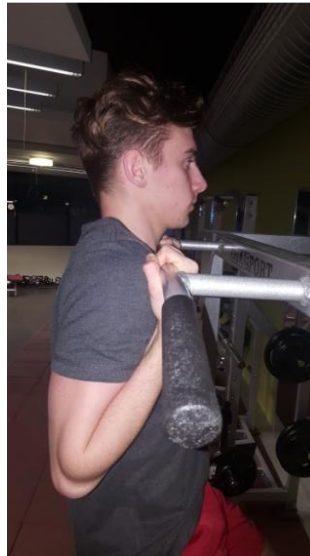
A megemelkedett helyzetből lassan koordináltan, testrészeit egyszerre visszaengedi.

Amennyiben a bíráló úgy ítéli meg, hogy technikailag helytelen a tartás, nem érinti meg a bíráló öklét, a testrészek nem egyszerre emelkednek el a földtől, úgy azt jeleznie kell a számlálónak. Az ilyen technikailag hibás ismétlés nem kerül beszámításra.

Ha a feladat végrehajtásának minősége kifogásolható, két egymást követő ismétlésnél, úgy a versenyzőt le kell állítani és ezzel véget ér a feladat számára.

Húzódzkodás

(IRONMAN – IRONMAN JNR)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Felsőtest izmai – latissimus dorsi és hátizom, karhajlítók izmai

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

Húzódzkodó rúd

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

Lehetőség van 2-5 ismétlés elvégzésére, a feladat végzése közben az ott lévő embernek korigálnia kell. Meg kell mutatni a feladat helyes elvégzését.

GYAKORLAT MENETE:

A versenyző célja, hogy minél több ismétlést tudjon elvégezni a megadott feladtból.

A feladat elvégzésére nincs időkorlát, de az ismétlések között maximum 2 mp szünet lehet.

Az első 2.1 mp-s túllépésnél figyelmeztetésben részesül a versenyző. Amennyiben újra túllépi a korlátot, úgy a gyakorlat végzését le kell állítani és az addigi ismétléseket be kell írni eredmények közé.

A fogásnak válszélességben kell lennie. Felhúzásnál a vállaknak meg kell érinteniük a rudat. Leereszkedésnél a karokat teljesen ki kell nyújtani. Lábak hajlított állapotban lehetnek hátul.

A mozgásnak, nyugodtnak és kontroláltnak kell lenni. Mindenfajta lendületszerzés akár lábbal, felsőtesttel TILOS. Amennyiben a bíráló úgy ítéli meg, hogy ingamozgás került bele, vagy más testrészekkel igyekszik lendületet szerezni, úgy azt jeleznie kell a számlálónak. Az ilyen technikailag hibás ismétlés nem kerül beszámításra.

Ha a feladat végrehajtásának minősége kifogásolható (túl sok lendület, illetve a vállakkal nem érinti a rudat), úgy a versenyzőt le kell állítani és ezzel véget ér a feladat számára.

„Brutal” felülés

(IRONMAN – IRONMAN JNR)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Hasizom, csípőhajlító

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

1 db – kötéls hurok melynek átmérője kb. 5cm.

Torna szekrény, vagy magasabb tárgy ahonnan le lehet lógni.

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

Lehetőség van 2-5 ismétlés elvégzésére, a feladat végzése közben az ott lévő embernek korrigálnia kell. Meg kell mutatni a feladat helyes elvégzését.

GYAKORLAT MENETE:

A versenyző célja, hogy minél több ismétlést tudjon elvégezni a megadott feladattól.

A feladat elvégzésére nincs időkorlát, de az ismétlések között maximum 1 mp szünet lehet.

Az első 1.1 mp-s túllépésnél figyelmeztetésben részesül a versenyző. Amennyiben újra túllépi a korlátot, úgy a gyakorlat végzését le kell állítani és az addigi ismétléseket be kell írni az eredmények közé.

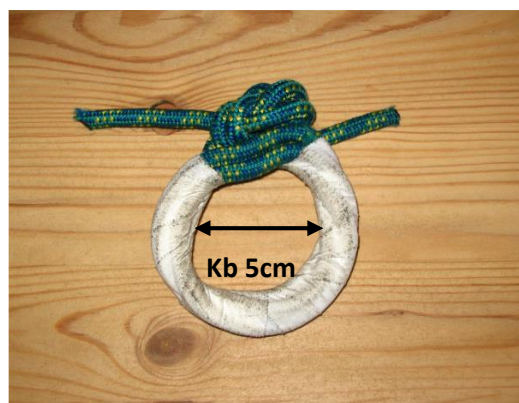
A fej mögött mind két kézzel meg kell fogni a hurkot / kötelet, és a könyveknek folyamatosan előre kell néznie.

Minden ismétlésnél teljesen le kell engednie magát, majd fel kell húznia, könyökkel érintve a térdet. A fenéknek folyamatosan hozzá kell érni a padhoz / deszkához.

Ez két okból fontos, (a) hogy a mozgás nyugodt és kontrollált legyen, (b) a mozgás során a comb feszítő izmait nem használja, ne kompenzáljon velük.

Amennyiben a bíráló úgy ítéli meg, hogy technikailag helytelen a mozgás, úgy azt jeleznie kell a számlálónak. Az ilyen technikailag hibás ismétlés nem kerül beszámításra.

Ha a feladat végrehajtásának minősége kifogásolható több egymást követő ismétlésnél, úgy a versenyzőt le kell állítani és ezzel véget ér a feladat számára.



90 mp átugrás

(IRONMAN – IRONMAN JNR)



VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

Anaerob kapacitás

ESZKÖZ SZÜKSÉGLET:

1 db – fa dobogó (40 x 51 x 60 / m x sz x h) A hossza változhat a többi paraméter nem. Részletes paraméterek a 4. számú mellékletben található.

Minimum 2 ember (egy számolja az ismétlést, a másik nézi az időt és írja a részismétléseket

1 db stopperóra)

BEMELEGÍTÉS A FELADAT ELŐTT:

Fontos a megfelelő bemelegítés. Szökdelések, ugrókötelezés ajánlott. Lehetőség van 15-20 ismétlés elvégzésére, a feladat végzése közben az ott lévő embernek korigálnia kell. Meg kell mutatni a helyes végzését a feladatnak.

GYAKORLAT MENETE:

A versenyző célja, hogy minél több ismétlést tudjon elvégezni a megadott feladatból.

A gyakorlat a doboz tetejéről indul, az első föld érintésével indul az idő.

A versenyző leugrik oldalra a földre, majd vissza fel a dobogóra, és a túloldalon újra a földre. Ismétlésnek számít minden dobogóra való felugrás.

Érvénytelen ismétlés, ha a sportoló fellép, fél lábbal ugrik, vagy nem oldal irányba ugrik fel (némi rotáció megengedett). Ezeket a számláló nem számolja.

Minden érvényes ugrást a hangosan mondja a számláló. A segítő 15 másodperces időközönként feljegyzi az aktuális ismétlésszámot, majd 90 mp leteltével a végsőt. Ennek célja, hogy láthatóvá váljon a fáradási pont.

Ironman összesített pontok

(IRONMAN)

VIZSGÁLANDÓ TERÜLET:

A „Munkamennyiség” – az erőnlét egyik alapja. Egy adott sportágban vannak olyan képességek, melyek nagyobb figyelmet és hangsúlyt kapnak a felkészülés során. A pontok összesítésével egy fajta versenyzést és tekintélyt ad a sportolóknak, akik évről évre új rekordokat állítanak fel a teszt során.

SZÁMÍTÁS MENETE:

Minden IRONMAN feladathoz készült egy ponttáblázat, mellyel ki lehet számolni a végső összesített pontszámot.

A pontszámok bizonyos feladatoknál súlyozva vannak.

Az alpesi sí specifikus gyakorlatoknál 1.4-el vannak szorozva: szubmaximális guggolás és 90 mp átugrás

Az alpesi síhez szükséges, általános kondicionális képességek felmérésére szolgáló gyakorlatok 1.0-el vannak szorozva: 3000 méter sífutás, hatszög ugrálás, 1 ISM. guggolás, hasizom teszt.

Azok a gyakorlatok melyek legkevésbé alpesi sí specifikus gyakorlatok 0.6-al vannak szorozva: húzózkodás, 1 ISM fekvenyomás.

A 8 feladat során kapott pontokat összeadva kapjuk meg a végső pontszámot.

Ahhoz, hogy a versenyzőnek a rekordpontja bejegyzésre kerüljön, 8 gyakorlatból 6-nak érvényesnek kell lenni.

A pontok összesítésére csak IRONMAN teszt sorban van lehetőség. Az MSISZ adatok hiányában még nem tudott kidolgozni IRONMAN JNR teszt sorra pontrendszert, melyet igyekeznek mihamarabb pótolni és a fiatal korosztálynak is bevezetni.

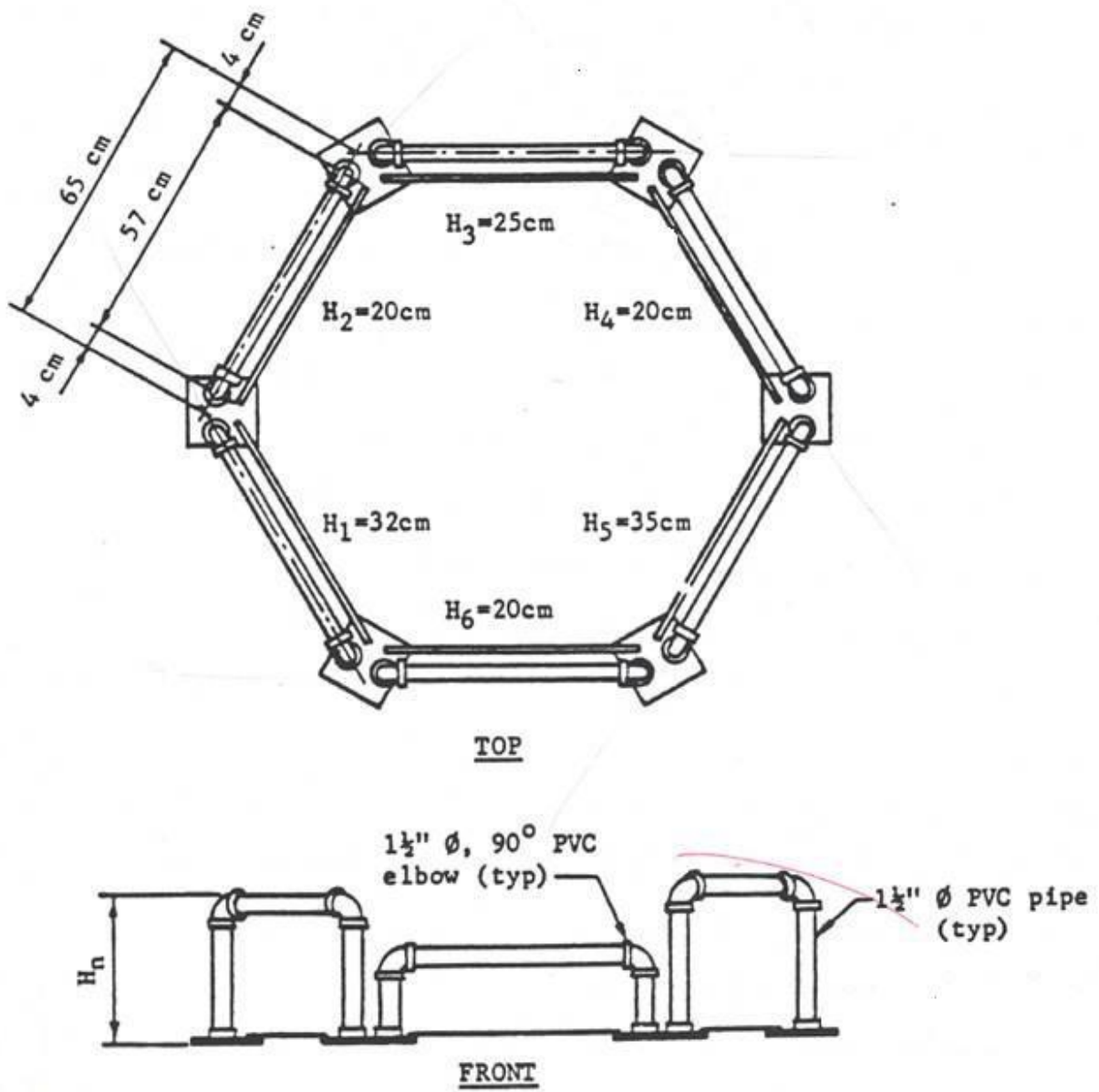
1. számú melléklet

3000 M köridők

Köridő	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	Végső
01:12	00:36	01:48	03:00	04:12	05:24	06:36	07:48	09:00
01:13	00:36	01:49	03:02	04:15	05:28	06:41	07:54	09:07
01:14	00:37	01:51	03:05	04:19	05:33	06:47	08:01	09:15
01:15	00:37	01:52	03:07	04:22	05:37	06:52	08:07	09:22
01:16	00:38	01:54	03:10	04:26	05:42	06:58	08:14	09:30
01:17	00:38	01:55	03:12	04:29	05:46	07:03	08:20	09:37
01:18	00:39	01:57	03:15	04:33	05:51	07:09	08:27	09:45
01:19	00:39	01:58	03:17	04:36	05:55	07:14	08:33	09:52
01:20	00:40	02:00	03:20	04:40	06:00	07:20	08:40	10:00
01:21	00:40	02:01	03:22	04:43	06:04	07:25	08:46	10:07
01:22	00:41	02:03	03:25	04:47	06:09	07:31	08:53	10:15
01:23	00:41	02:04	03:27	04:50	06:13	07:36	08:59	10:22
01:24	00:42	02:06	03:30	04:54	06:18	07:42	09:06	10:30
01:25	00:42	02:07	03:32	04:57	06:22	07:47	09:12	10:37
01:26	00:43	02:09	03:35	05:01	06:27	07:53	09:19	10:45
01:27	00:43	02:10	03:37	05:04	06:31	07:58	09:25	10:52
01:28	00:44	02:12	03:40	05:08	06:36	08:04	09:32	11:00
01:29	00:44	02:13	03:42	05:11	06:40	08:09	09:38	11:07
01:30	00:45	02:15	03:45	05:15	06:45	08:15	09:45	11:15
01:31	00:45	02:16	03:47	05:18	06:49	08:20	09:51	11:22
01:32	00:46	02:18	03:50	05:22	06:54	08:26	09:58	11:30
01:33	00:46	02:19	03:52	05:25	06:58	08:31	10:04	11:37
01:34	00:47	02:21	03:55	05:29	07:03	08:37	10:11	11:45
01:35	00:47	02:22	03:57	05:32	07:07	08:42	10:17	11:52
01:36	00:48	02:24	04:00	05:36	07:12	08:48	10:24	12:00
01:37	00:48	02:25	04:02	05:39	07:16	08:53	10:30	12:07
01:38	00:49	02:27	04:05	05:43	07:21	08:59	10:37	12:15
01:39	00:49	02:28	04:07	05:46	07:25	09:04	10:43	12:22
01:40	00:50	02:30	04:10	05:50	07:30	09:10	10:50	12:30
01:41	00:50	02:31	04:12	05:53	07:34	09:15	10:56	12:37
01:42	00:51	02:33	04:15	05:57	07:39	09:21	11:03	12:45
01:43	00:51	02:34	04:17	06:00	07:43	09:26	11:09	12:52
01:44	00:52	02:36	04:20	06:04	07:48	09:32	11:16	13:00
01:45	00:52	02:37	04:22	06:07	07:52	09:37	11:22	13:07
01:46	00:53	02:39	04:25	06:11	07:57	09:43	11:29	13:15
01:47	00:53	02:40	04:27	06:14	08:01	09:48	11:35	13:22
01:48	00:54	02:42	04:30	06:18	08:06	09:54	11:42	13:30
01:49	00:54	02:43	04:32	06:21	08:10	09:59	11:48	13:37
01:50	00:55	02:45	04:35	06:25	08:15	10:05	11:55	13:45
01:51	00:55	02:46	04:37	06:28	08:19	10:10	12:01	13:52
01:52	00:56	02:48	04:40	06:32	08:24	10:16	12:08	14:00
01:53	00:56	02:49	04:42	06:35	08:28	10:21	12:14	14:07
01:54	00:57	02:51	04:45	06:39	08:33	10:27	12:21	14:15
01:55	00:57	02:52	04:47	06:42	08:37	10:32	12:27	14:22
01:56	00:58	02:54	04:50	06:46	08:42	10:38	12:34	14:30

2. számú melléklet

Hatszög keret specifikációja



3. számú melléklet

Guggoláshoz tartozó bemelegítés

1. FÁZIS: Alacsony súlyokkal való bemelegítés

Falnál guggolás – 1 x 10 ism.

Guggolás szűk lábtartással – kicsi guggolás – 1 x 10 ism. (súly nélkül)

Guggolás kicsit szélesebb lábtartással – guggolás (squat) – 1 x 10 ism. (súly nélkül)

Guggolás széles lábtartással – széles guggolás – 1 x 10 ism (súly nélkül)

Fejfölött tartott súlyal guggolás – 2 x 5 ism. rúddal

Enyhe nyújtás

2. FÁZIS: Rúddal és súlyal való bemelegítés

Akiknek az egyéni max. ereje 70-110 kg között van:

2 x 4-6 / 40 kg

1 x 2-4 / 60 kg

1 x 2-3 / 80 kg

1 x 1-2 / 90 kg

1 x 1 / 100 kg

Akiknek az egyéni maximuma 120-160 kg között van:

2 x 6 / 60 kg

2 x 4 / 90 kg

1 x 2-3 / 110 kg

1 x 1-2 / 120 kg

1 x 1 / 140 kg

1 x 1 / 150 kg

Akiknek az egyéni maximuma 170-200 kg között van:

2 x 6 / 60 kg

2 x 5 / 100 kg

1 x 3 / 130 kg

1 x 1-2 / 130 kg

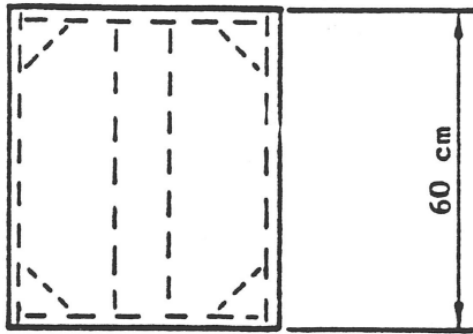
1 x 1-3 / 150 kg

1 x 1-2 / 160-170 kg

1 x 1 / 180 kg

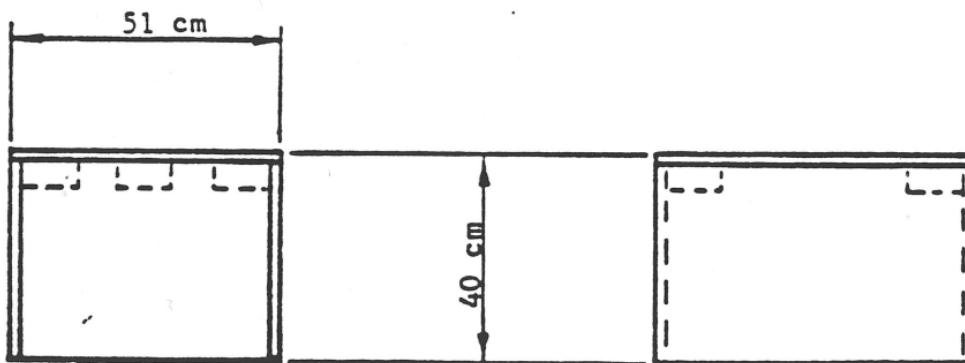
4. számú melléklet

90 mp átugráshoz szükséges dobogó specifikációja



Note: Top and sides are 3/4" plywood.
Interior braces are 2"x4".

TOP



FRONT

SIDE

5. számú melléklet

IRONMAN ponttáblázatok

3000 méter síkfutás Férfiak (IRONMAN)

Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont
14:59	-50	14:01	-32	13:03	-13	12:05	19	11:07	91	10:09	130
14:58	-49	14:00	-31	13:02	-13	12:04	20	11:06	92	10:08	131
14:57	-49	13:59	-31	13:01	-13	12:03	21	11:05	94	10:07	131
14:56	-49	13:58	-31	13:00	-12	12:02	22	11:04	95	10:06	131
14:55	-48	13:57	-30	12:59	-12	12:01	24	11:03	96	10:05	131
14:54	-48	13:56	-30	12:58	-12	12:00	25	11:02	98	10:04	131
14:53	-48	13:55	-30	12:57	-12	11:59	26	11:01	99	10:03	131
14:52	-48	13:54	-29	12:56	-11	11:58	28	11:00	100	10:02	131
14:51	-47	13:53	-29	12:55	-11	11:57	29	10:59	101	10:01	131
14:50	-47	13:52	-29	12:54	-11	11:56	30	10:58	102	10:00	131
14:49	-47	13:51	-28	12:53	-10	11:55	31	10:57	104	09:59	131
14:48	-46	13:50	-28	12:52	-10	11:54	32	10:56	105	09:58	131
14:47	-46	13:49	-28	12:51	-10	11:53	34	10:55	106	09:57	131
14:46	-46	13:48	-28	12:50	-9	11:52	35	10:54	108	09:56	131
14:45	-45	13:47	-27	12:49	-9	11:51	36	10:53	109	09:55	132
14:44	-45	13:46	-27	12:48	-9	11:50	38	10:52	110	09:54	132
14:43	-45	13:45	-27	12:47	-8	11:49	39	10:51	111	09:53	132
14:42	-44	13:44	-26	12:46	-8	11:48	40	10:50	112	09:52	132
14:41	-44	13:43	-26	12:45	-8	11:47	41	10:49	114	09:51	132
14:40	-44	13:42	-26	12:44	-8	11:46	42	10:48	115	09:50	132
14:39	-43	13:41	-25	12:43	-7	11:45	44	10:47	116	09:49	132
14:38	-43	13:40	-25	12:42	-7	11:44	45	10:46	118	09:48	132
14:37	-43	13:39	-25	12:41	-7	11:43	46	10:45	119	09:47	132
14:36	-42	13:38	-24	12:40	-6	11:42	48	10:44	119	09:46	132
14:35	-42	13:37	-24	12:39	-6	11:41	49	10:43	120	09:45	132
14:34	-42	13:36	-24	12:38	-6	11:40	50	10:42	120	09:44	132
14:33	-42	13:35	-23	12:37	-5	11:39	51	10:41	120	09:43	132
14:32	-41	13:34	-23	12:36	-5	11:38	52	10:40	121	09:42	132
14:31	-41	13:33	-23	12:35	-5	11:37	54	10:39	121	09:41	133
14:30	-41	13:32	-22	12:34	-4	11:36	55	10:38	121	09:40	133
14:29	-40	13:31	-22	12:33	-4	11:35	56	10:37	122	09:39	133
14:28	-40	13:30	-22	12:32	-4	11:34	58	10:36	122	09:38	133
14:27	-40	13:29	-22	12:31	-3	11:33	59	10:35	122	09:37	133
14:26	-39	13:28	-21	12:30	-3	11:32	60	10:34	123	09:36	133
14:25	-39	13:27	-21	12:29	-3	11:31	61	10:33	123	09:35	133
14:24	-39	13:26	-21	12:28	-2	11:30	62	10:32	124	09:34	133
14:23	-38	13:25	-20	12:27	-2	11:29	64	10:31	124	09:33	133
14:22	-38	13:24	-20	12:26	-2	11:28	65	10:30	124	09:32	133
14:21	-38	13:23	-20	12:25	-2	11:27	66	10:29	125	09:31	133
14:20	-38	13:22	-19	12:24	-1	11:26	68	10:28	125	09:30	133
14:19	-37	13:21	-19	12:23	-1	11:25	69	10:27	126	09:29	133
14:18	-37	13:20	-19	12:22	-1	11:24	70	10:26	126	09:28	134
14:17	-37	13:19	-18	12:21	0	11:23	71	10:25	126	09:27	134
14:16	-36	13:18	-18	12:20	0	11:22	72	10:24	127	09:26	134
14:15	-36	13:17	-18	12:19	1	11:21	74	10:23	127	09:25	134
14:14	-36	13:16	-18	12:18	2	11:20	75	10:22	127	09:24	134
14:13	-35	13:15	-17	12:17	4	11:19	76	10:21	128	09:23	134
14:12	-35	13:14	-17	12:16	5	11:18	78	10:20	128	09:22	134
14:11	-35	13:13	-17	12:15	6	11:17	79	10:19	128	09:21	134
14:10	-34	13:12	-16	12:14	8	11:16	80	10:18	129	09:20	134
14:09	-34	13:11	-16	12:13	9	11:15	81	10:17	129	09:19	134
14:08	-34	13:10	-16	12:12	10	11:14	82	10:16	130	09:18	134
14:07	-33	13:09	-15	12:11	11	11:13	84	10:15	130	09:17	134
14:06	-33	13:08	-15	12:10	12	11:12	85	10:14	130	09:16	134
14:05	-33	13:07	-15	12:09	14	11:11	86	10:13	130	09:15	134
14:04	-32	13:06	-14	12:08	15	11:10	88	10:12	130	09:14	135
14:03	-32	13:05	-14	12:07	16	11:09	89	10:11	130	09:13	135
14:02	-32	13:04	-14	12:06	18	11:08	90	10:10	130	09:12	135

3000 méter síkfutás Férfiak (IRONMAN JNR.)

Idő	Pont		Idő	Pont		Idő	Pont
12:20	0		11:22	72		10:24	127
12:19	1		11:21	74		10:23	127
12:18	2		11:20	75		10:22	127
12:17	4		11:19	76		10:21	128
12:16	5		11:18	78		10:20	128
12:15	6		11:17	79		10:19	128
12:14	8		11:16	80		10:18	129
12:13	9		11:15	81		10:17	129
12:12	10		11:14	82		10:16	130
12:11	11		11:13	84		10:15	130
12:10	12		11:12	85		10:14	130
12:09	14		11:11	86		10:13	130
12:08	15		11:10	88		10:12	130
12:07	16		11:09	89		10:11	130
12:06	18		11:08	90		10:10	130
12:05	19		11:07	91		10:09	130
12:04	20		11:06	92		10:08	131
12:03	21		11:05	94		10:07	131
12:02	22		11:04	95		10:06	131
12:01	24		11:03	96		10:05	131
12:00	25		11:02	98		10:04	131
11:59	26		11:01	99		10:03	131
11:58	28		11:00	100		10:02	131
11:57	29		10:59	101		10:01	131
11:56	30		10:58	102		10:00	131
11:55	31		10:57	104		09:59	131
11:54	32		10:56	105		09:58	131
11:53	34		10:55	106		09:57	131
11:52	35		10:54	108		09:56	131
11:51	36		10:53	109		09:55	132
11:50	38		10:52	110		09:54	132
11:49	39		10:51	111		09:53	132
11:48	40		10:50	112		09:52	132
11:47	41		10:49	114		09:51	132
11:46	42		10:48	115		09:50	132
11:45	44		10:47	116		09:49	132
11:44	45		10:46	118		09:48	132
11:43	46		10:45	119		09:47	132
11:42	48		10:44	119		09:46	132
11:41	49		10:43	120		09:45	132
11:40	50		10:42	120		09:44	132
11:39	51		10:41	120		09:43	132
11:38	52		10:40	121		09:42	132
11:37	54		10:39	121		09:41	133
11:36	55		10:38	121		09:40	133
11:35	56		10:37	122		09:39	133
11:34	58		10:36	122		09:38	133
11:33	59		10:35	122		09:37	133
11:32	60		10:34	123		09:36	133
11:31	61		10:33	123		09:35	133
11:30	62		10:32	124		09:34	133
11:29	64		10:31	124		09:33	133
11:28	65		10:30	124		09:32	133
11:27	66		10:29	125		09:31	133
11:26	68		10:28	125		09:30	133
11:25	69		10:27	126		09:29	133
11:24	70		10:26	126		09:28	134
11:23	71		10:25	126		09:27	134

HATSZÖG UGRÁLÁS FÉFIAK

Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont
19,99	0	19,41	25	18,83	49	18,25	73	17,67	97	17,09	121	16,51	131
19,98	1	19,4	25	18,82	49	18,24	73	17,66	97	17,08	122	16,5	131
19,97	1	19,39	25	18,81	50	18,23	74	17,65	98	17,07	122	16,49	131
19,96	2	19,38	26	18,8	50	18,22	74	17,64	98	17,06	122	16,48	131
19,95	2	19,37	26	18,79	50	18,21	75	17,63	99	17,05	123	16,47	131
19,94	2	19,36	27	18,78	51	18,2	75	17,62	99	17,04	123	16,46	131
19,93	3	19,35	27	18,77	51	18,19	75	17,61	100	17,03	124	16,45	131
19,92	3	19,34	27	18,76	52	18,18	76	17,6	100	17,02	124	16,44	131
19,91	4	19,33	28	18,75	52	18,17	76	17,59	100	17,01	125	16,43	132
19,9	4	19,32	28	18,74	52	18,16	77	17,58	101	17	125	16,42	132
19,89	5	19,31	29	18,73	53	18,15	77	17,57	101	16,99	125	16,41	132
19,88	5	19,3	29	18,72	53	18,14	77	17,56	102	16,98	125	16,4	132
19,87	5	19,29	30	18,71	54	18,13	78	17,55	102	16,97	125	16,39	132
19,86	6	19,28	30	18,7	54	18,12	78	17,54	102	16,96	125	16,38	132
19,85	6	19,27	30	18,69	55	18,11	79	17,53	103	16,95	126	16,37	132
19,84	7	19,26	31	18,68	55	18,1	79	17,52	103	16,94	126	16,36	132
19,83	7	19,25	31	18,67	55	18,09	80	17,51	104	16,93	126	16,35	132
19,82	7	19,24	32	18,66	56	18,08	80	17,5	104	16,92	126	16,34	132
19,81	8	19,23	32	18,65	56	18,07	80	17,49	105	16,91	126	16,33	132
19,8	8	19,22	32	18,64	57	18,06	81	17,48	105	16,9	126	16,32	132
19,79	9	19,21	33	18,63	57	18,05	81	17,47	105	16,89	126	16,31	132
19,78	9	19,2	33	18,62	57	18,04	82	17,46	106	16,88	126	16,3	132
19,77	10	19,19	34	18,61	58	18,03	82	17,45	106	16,87	127	16,29	132
19,76	10	19,18	34	18,6	58	18,02	82	17,44	107	16,86	127	16,28	132
19,75	10	19,17	35	18,59	59	18,01	83	17,43	107	16,85	127	16,27	132
19,74	11	19,16	35	18,58	59	18	83	17,42	107	16,84	127	16,26	132
19,73	11	19,15	35	18,57	60	17,99	83	17,41	108	16,83	127	16,25	132
19,72	12	19,14	36	18,56	60	17,98	84	17,4	108	16,82	127	16,24	132
19,71	12	19,13	36	18,55	60	17,97	85	17,39	109	16,81	127	16,23	132
19,7	12	19,12	37	18,54	61	17,96	85	17,38	109	16,8	127	16,22	132
19,69	13	19,11	37	18,53	61	17,95	85	17,37	110	16,79	128	16,21	132
19,68	13	19,1	37	18,52	62	17,94	86	17,36	110	16,78	128	16,2	132
19,67	14	19,09	38	18,51	62	17,93	86	17,35	110	16,77	128	16,19	132
19,66	14	19,08	38	18,5	62	17,92	87	17,34	111	16,76	128	16,18	132
19,65	15	19,07	39	18,49	63	17,91	87	17,33	111	16,75	128	16,17	132
19,64	15	19,06	39	18,48	63	17,9	87	17,32	112	16,74	128	16,16	133
19,63	15	19,05	40	18,47	64	17,89	88	17,31	112	16,73	128	16,15	133
19,62	16	19,04	40	18,46	64	17,88	88	17,3	112	16,72	128	16,14	133
19,61	16	19,03	40	18,45	65	17,87	89	17,29	113	16,71	129	16,13	133
19,6	17	19,02	41	18,44	65	17,86	89	17,28	113	16,7	129	16,12	133
19,59	17	19,01	41	18,43	65	17,85	90	17,27	114	16,69	129	16,11	133
19,58	17	19	42	18,42	66	17,84	90	17,26	114	16,68	129	16,1	133
19,57	18	18,99	42	18,41	66	17,83	90	17,25	115	16,67	129	16,09	133
19,56	18	18,98	42	18,4	67	17,82	91	17,24	115	16,66	129	16,08	133
19,55	19	18,97	43	18,39	67	17,81	91	17,23	115	16,65	129	16,07	133
19,54	19	18,96	43	18,38	67	17,8	92	17,22	116	16,64	129	16,06	133
19,53	20	18,95	44	18,37	68	17,79	92	17,21	116	16,63	130	16,05	133
19,52	20	18,94	44	18,36	68	17,78	92	17,2	117	16,62	130	16,04	133
19,51	20	18,93	45	18,35	69	17,77	93	17,19	117	16,61	130	16,03	133
19,5	21	18,92	45	18,34	69	17,76	93	17,18	117	16,6	130	16,02	133
19,49	21	18,91	45	18,33	70	17,75	94	17,17	118	16,59	130	16,01	133
19,48	22	18,9	46	18,32	70	17,74	94	17,16	118	16,58	130	16	133
19,47	22	18,89	46	18,31	70	17,73	95	17,15	119	16,57	130		
19,46	22	18,88	47	18,3	71	17,72	95	17,14	119	16,56	130		
19,45	23	18,87	47	18,29	71	17,71	95	17,13	120	16,55	131		
19,44	23	18,86	47	18,28	72	17,7	96	17,12	120	16,54	131		
19,43	24	18,85	48	18,27	72	17,69	96	17,11	120	16,53	131		
19,42	24	18,84	48	18,26	72	17,68	97	17,1	121	16,52	131		

1 ISM. MAX. GUGGOLÁS FÉRFIAK

Súly	Pont
110	0
112,5	4
115	8
117,5	13
120	17
122,5	21
125	25
127,5	29
130	33
132,5	38
135	42
137,5	46
140	50
142,5	54
145	58
147,5	63
150	67
152,5	71
155	75
157,5	79
160	83
162,5	88
165	92
167,5	93
170	100
172,5	104
175	108
177,5	113
180	117
182,5	121
185	125
187,5	129
190	133
192,5	138
195	142
197,5	146
200	150
202,5	151
205	152
207,5	154
210	155
212,5	155
215	156
217,5	156
220	156
222,5	157
225	157
227,5	158
230	158
232,5	158
235	159
237,5	159
240	160

SZUBMAXIMÁLIS GUGGOLÁS FÉRFIAK

Férfi	
Ismétlés	Pont
6	0
7	9
8	18
9	28
10	37
11	46
12	55
13	65
14	74
15	83
16	92
17	102
18	111
19	120
20	129
21	138
22	148
23	157
24	166
25	175
26	185
27	194
28	203
29	212
30	222
31	231
32	240
33	243
34	246
35	248
36	251
37	254
38	254
39	255
40	256
41	256
42	257
43	257
44	258
45	258

1 ISM. MAX. FEKVENYOMÁS FÉRFIAK

Férfi	
Súly	Pont
<= 77	0
72,5	4
75,0	9
77,5	13
80,0	18
82,5	22
85,0	26
87,5	31
90,0	35
92,5	39
95,0	44
97,5	48
100,0	52
102,5	57
105,0	61
107,5	66
110,0	70
112,5	74
115,0	79
117,5	83
120,0	88
122,5	92
125,0	96
127,5	98
130,0	99
132,5	100
135,0	102
137,5	102
140,0	102
142,5	103
145,0	103
147,5	103
150,0	104

1 ISM. HÚZODZKODÁS FÉRFIAK

Férfi	
Ismétlés	Pont
<= 8	0
9	9
10	18
11	26
12	35
13	44
14	52
15	61
16	70
17	79
18	88
19	96
20	105
21	108
22	110
23	113
24	115
25	118
26	119
27	120
28	120
29	121
30	121

1 ISM. „BRUTAL” FELÜLÉS FÉRFIAK

Férfi	
Ismétlés	Pont
<= 15	0
16	10
17	20
18	30
19	40
20	50
21	60
22	70
23	80
24	90
25	100
26	110
27	120
28	130
29	140
30	150
31	152
32	154
33	156
34	158
35	160
36	160
37	160
38	161
39	161
40	161

90 MP ÁTUGRÁLÁS FÉRFIAK

Férfi	
Ismétlés	Pont
<= 79	0
80	5
81	11
82	16
83	22
84	27
85	32
86	38
87	43
88	48
89	54
90	59
91	65
92	70
93	75
94	81
95	86
96	92
97	97
98	102
99	108
100	113
101	118
102	124
103	129
104	135
105	140
106	145
107	151
108	156
109	162
110	167
111	172
112	178
113	183
114	188
115	194
116	197
117	200
118	204
119	205
120	205

3000 MÉTER SÍKFUTÁS NŐK (IRONMAN)

Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont
16:09	-50	15:11	-32	14:13	-13	13:15	19	12:17	91	11:19	138
16:08	-49	15:10	-31	14:12	-13	13:14	20	12:16	92	11:18	138
16:07	-49	15:09	-31	14:11	-13	13:13	21	12:15	94	11:17	138
16:06	-49	15:08	-31	14:10	-12	13:12	22	12:14	95	11:16	138
16:05	-48	15:07	-30	14:09	-12	13:11	24	12:13	96	11:15	138
16:04	-48	15:06	-30	14:08	-12	13:10	25	12:12	98	11:14	138
16:03	-48	15:05	-30	14:07	-11	13:09	26	12:11	99	11:13	138
16:02	-48	15:04	-29	14:06	-11	13:08	28	12:10	100	11:12	138
16:01	-47	15:03	-29	14:05	-11	13:07	29	12:09	101	11:11	138
16:00	-47	15:02	-29	14:04	-11	13:06	30	12:08	102	11:10	138
15:59	-47	15:01	-28	14:03	-10	13:05	31	12:07	104	11:09	138
15:58	-46	15:00	-28	14:02	-10	13:04	32	12:06	105	11:08	139
15:57	-46	14:59	-28	14:01	-10	13:03	34	12:05	106	11:07	139
15:56	-46	14:58	-28	14:00	-9	13:02	35	12:04	108	11:06	139
15:55	-45	14:57	-27	13:59	-9	13:01	36	12:03	109	11:05	139
15:54	-45	14:56	-27	13:58	-9	13:00	38	12:02	110	11:04	139
15:53	-45	14:55	-27	13:57	-8	12:59	39	12:01	111	11:03	139
15:52	-44	14:54	-26	13:56	-8	12:58	40	12:00	112	11:02	139
15:51	-44	14:53	-26	13:55	-8	12:57	41	11:59	114	11:01	139
15:50	-44	14:52	-26	13:54	-8	12:56	42	11:58	115	11:00	139
15:49	-43	14:51	-25	13:53	-7	12:55	44	11:57	116	10:59	139
15:48	-43	14:50	-25	13:52	-7	12:54	45	11:56	118	10:58	139
15:47	-43	14:49	-25	13:51	-7	12:53	46	11:55	119	10:57	139
15:46	-42	14:48	-24	13:50	-6	12:52	48	11:54	120	10:56	139
15:45	-42	14:47	-24	13:49	-6	12:51	49	11:53	121	10:55	140
15:44	-42	14:46	-24	13:48	-6	12:50	50	11:52	122	10:54	140
15:43	-42	14:45	-23	13:47	-5	12:49	51	11:51	124	10:53	140
15:42	-41	14:44	-23	13:46	-5	12:48	52	11:50	125	10:52	140
15:41	-41	14:43	-23	13:45	-5	12:47	54	11:49	126	10:51	140
15:40	-41	14:42	-22	13:44	-4	12:46	55	11:48	128	10:50	140
15:39	-40	14:41	-22	13:43	-4	12:45	56	11:47	129	10:49	140
15:38	-40	14:40	-22	13:42	-4	12:44	58	11:46	130	10:48	140
15:37	-40	14:39	-22	13:41	-3	12:43	59	11:45	131	10:47	140
15:36	-39	14:38	-21	13:40	-3	12:42	60	11:44	132	10:46	140
15:35	-39	14:37	-21	13:39	-3	12:41	61	11:43	132	10:45	140
15:34	-39	14:36	-21	13:38	-2	12:40	62	11:42	132	10:44	140
15:33	-38	14:35	-20	13:37	-2	12:39	64	11:41	133	10:43	140
15:32	-38	14:34	-20	13:36	-2	12:38	65	11:40	133	10:42	140
15:31	-38	14:33	-20	13:35	-2	12:37	66	11:39	134	10:41	141
15:30	-38	14:32	-19	13:34	-1	12:36	68	11:38	134	10:40	141
15:29	-37	14:31	-19	13:33	-1	12:35	69	11:37	134	10:39	141
15:28	-37	14:30	-19	13:32	-1	12:34	70	11:36	135	10:38	141
15:27	-37	14:29	-18	13:31	0	12:33	71	11:35	135	10:37	141
15:26	-36	14:28	-18	13:30	0	12:32	72	11:34	135	10:36	141
15:25	-36	14:27	-18	13:29	1	12:31	74	11:33	136	10:35	141
15:24	-36	14:26	-18	13:28	2	12:30	75	11:32	136	10:34	141
15:23	-35	14:25	-17	13:27	4	12:29	76	11:31	136	10:33	141
15:22	-35	14:24	-17	13:26	5	12:28	78	11:30	137	10:32	141
15:21	-35	14:23	-17	13:25	6	12:27	79	11:29	137	10:31	141
15:20	-34	14:22	-16	13:24	8	12:26	80	11:28	137	10:30	141
15:19	-34	14:21	-16	13:23	9	12:25	81	11:27	137	10:29	141
15:18	-34	14:20	-16	13:22	10	12:24	82	11:26	137	10:28	142
15:17	-33	14:19	-16	13:21	11	12:23	84	11:25	137	10:27	142
15:16	-33	14:18	-15	13:20	12	12:22	85	11:24	137	10:26	142
15:15	-33	14:17	-15	13:19	14	12:21	86	11:23	137	10:25	142
15:14	-32	14:16	-15	13:18	15	12:20	88	11:22	137	10:24	142
15:13	-32	14:15	-14	13:17	16	12:19	89	11:21	137	10:23	142
15:12	-32	14:14	-14	13:16	18	12:18	90	11:20	137	10:22	142

3000 MÉTER SÍKFUTÁS LÁNYOK (IRONMAN JNR.)

Idő	Pont		Idő	Pont		Idő	Pont
13:30	0		12:32	72		11:34	135
13:29	1		12:31	74		11:33	136
13:28	2		12:30	75		11:32	136
13:27	4		12:29	76		11:31	136
13:26	5		12:28	78		11:30	137
13:25	6		12:27	79		11:29	137
13:24	8		12:26	80		11:28	137
13:23	9		12:25	81		11:27	137
13:22	10		12:24	82		11:26	137
13:21	11		12:23	84		11:25	137
13:20	12		12:22	85		11:24	137
13:19	14		12:21	86		11:23	137
13:18	15		12:20	88		11:22	137
13:17	16		12:19	89		11:21	138
13:16	18		12:18	90		11:20	138
13:15	19		12:17	91		11:19	138
13:14	20		12:16	92		11:18	138
13:13	21		12:15	94		11:17	138
13:12	22		12:14	95		11:16	138
13:11	24		12:13	96		11:15	138
13:10	25		12:12	98		11:14	138
13:09	26		12:11	99		11:13	138
13:08	28		12:10	100		11:12	138
13:07	29		12:09	101		11:11	138
13:06	30		12:08	102		11:10	138
13:05	31		12:07	104		11:09	138
13:04	32		12:06	105		11:08	139
13:03	34		12:05	106		11:07	139
13:02	35		12:04	108		11:06	139
13:01	36		12:03	109		11:05	139
13:00	38		12:02	110		11:04	139
12:59	39		12:01	111		11:03	139
12:58	40		12:00	112		11:02	139
12:57	41		11:59	114		11:01	139
12:56	42		11:58	115		11:00	139
12:55	44		11:57	116		10:59	139
12:54	45		11:56	118		10:58	139
12:53	46		11:55	119		10:57	139
12:52	48		11:54	120		10:56	139
12:51	49		11:53	121		10:55	140
12:50	50		11:52	122		10:54	140
12:49	51		11:51	124		10:53	140
12:48	52		11:50	125		10:52	140
12:47	54		11:49	126		10:51	140
12:46	55		11:48	128		10:50	140
12:45	56		11:47	129		10:49	140
12:44	58		11:46	130		10:48	140
12:43	59		11:45	131		10:47	140
12:42	60		11:44	132		10:46	140
12:41	61		11:43	132		10:45	140
12:40	62		11:42	132		10:44	140
12:39	64		11:41	133		10:43	140
12:38	65		11:40	133		10:42	140
12:37	66		11:39	134		10:41	141
12:36	68		11:38	134		10:40	141
12:35	69		11:37	134		10:39	141
12:34	70		11:36	135		10:38	141
12:33	71		11:35	135		10:37	141

HATSZÖG UGRÁLÁS NŐK

Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont	Idő	Pont
20,39	0	19,81	25	19,23	49	18,65	73	18,07	97	17,49	121	16,91	127	16,33	130
20,38	1	19,8	25	19,22	49	18,64	73	18,06	97	17,48	121	16,9	127	16,32	130
20,37	1	19,79	25	19,21	50	18,63	74	18,05	98	17,47	121	16,89	127	16,31	130
20,36	2	19,78	26	19,2	50	18,62	74	18,04	98	17,46	121	16,88	128	16,3	130
20,35	2	19,77	26	19,19	50	18,61	75	18,03	99	17,45	121	16,87	128	16,29	130
20,34	2	19,76	27	19,18	51	18,6	75	18,02	99	17,44	122	16,86	128	16,28	130
20,33	3	19,75	27	19,17	51	18,59	75	18,01	100	17,43	122	16,85	128	16,27	130
20,32	3	19,74	27	19,16	52	18,58	76	18	100	17,42	122	16,84	128	16,26	130
20,31	4	19,73	28	19,15	52	18,57	76	17,99	100	17,41	122	16,83	128	16,25	130
20,3	4	19,72	28	19,14	52	18,56	77	17,98	101	17,4	122	16,82	128	16,24	130
20,29	5	19,71	29	19,13	53	18,55	77	17,97	101	17,39	122	16,81	128	16,23	130
20,28	5	19,7	29	19,12	53	18,54	77	17,96	102	17,38	122	16,8	128	16,22	130
20,27	5	19,69	30	19,11	54	18,53	78	17,95	102	17,37	122	16,79	128	16,21	130
20,26	6	19,68	30	19,1	54	18,52	78	17,94	102	17,36	123	16,78	128	16,2	130
20,25	6	19,67	30	19,09	55	18,51	79	17,93	103	17,35	123	16,77	128	16,19	130
20,24	7	19,66	31	19,08	55	18,5	79	17,92	103	17,34	123	16,76	128	16,18	130
20,23	7	19,65	31	19,07	55	18,49	80	17,91	104	17,33	123	16,75	128	16,17	130
20,22	7	19,64	32	19,06	56	18,48	80	17,9	104	17,32	123	16,74	128	16,16	130
20,21	8	19,63	32	19,05	56	18,47	80	17,89	105	17,31	123	16,73	128	16,15	130
20,2	8	19,62	32	19,04	57	18,46	81	17,88	105	17,3	123	16,72	128	16,14	130
20,19	9	19,61	33	19,03	57	18,45	81	17,87	105	17,29	123	16,71	128	16,13	130
20,18	9	19,6	33	19,02	57	18,44	82	17,86	106	17,28	124	16,7	128	16,12	130
20,17	10	19,59	34	19,01	58	18,43	82	17,85	106	17,27	124	16,69	128	16,11	130
20,16	10	19,58	34	19	58	18,42	82	17,84	107	17,26	124	16,68	128	16,1	130
20,15	10	19,57	35	18,99	59	18,41	83	17,83	107	17,25	124	16,67	128	16,09	130
20,14	11	19,56	35	18,98	59	18,4	83	17,82	107	17,24	124	16,66	128	16,08	131
20,13	11	19,55	35	18,97	60	18,39	83	17,81	108	17,23	124	16,65	128	16,07	131
20,12	12	19,54	36	18,96	60	18,38	84	17,8	108	17,22	124	16,64	128	16,06	131
20,11	12	19,53	36	18,95	60	18,37	85	17,79	109	17,21	124	16,63	128	16,05	131
20,1	12	19,52	37	18,94	61	18,36	85	17,78	109	17,2	125	16,62	129	16,04	131
20,09	13	19,51	37	18,93	61	18,35	85	17,77	110	17,19	125	16,61	129	16,03	131
20,08	13	19,5	37	18,92	62	18,34	86	17,76	110	17,18	125	16,6	129	16,02	131
20,07	14	19,49	38	18,91	62	18,33	86	17,75	110	17,17	125	16,59	129	16,01	131
20,06	14	19,48	38	18,9	62	18,32	87	17,74	111	17,16	125	16,58	129	16	131
20,05	15	19,47	39	18,89	63	18,31	87	17,73	111	17,15	125	16,57	129		
20,04	15	19,46	39	18,88	63	18,3	87	17,72	112	17,14	125	16,56	129		
20,03	15	19,45	40	18,87	64	18,29	88	17,71	112	17,13	125	16,55	129		
20,02	16	19,44	40	18,86	64	18,28	88	17,7	112	17,12	126	16,54	129		
20,01	16	19,43	40	18,85	65	18,27	89	17,69	113	17,11	126	16,53	129		
20	17	19,42	41	18,84	65	18,26	89	17,68	113	17,1	126	16,52	129		
19,99	17	19,41	41	18,83	65	18,25	90	17,67	114	17,09	126	16,51	129		
19,98	17	19,4	42	18,82	66	18,24	90	17,66	114	17,08	126	16,5	129		
19,97	18	19,39	42	18,81	66	18,23	90	17,65	115	17,07	126	16,49	129		
19,96	18	19,38	42	18,8	67	18,22	91	17,64	115	17,06	126	16,48	129		
19,95	19	19,37	43	18,79	67	18,21	91	17,63	115	17,05	126	16,47	129		
19,94	19	19,36	43	18,78	67	18,2	92	17,62	116	17,04	127	16,46	129		
19,93	20	19,35	44	18,77	68	18,19	92	17,61	116	17,03	127	16,45	129		
19,92	20	19,34	44	18,76	68	18,18	92	17,6	117	17,02	127	16,44	129		
19,91	20	19,33	45	18,75	69	18,17	93	17,59	117	17,01	127	16,43	129		
19,9	21	19,32	45	18,74	69	18,16	93	17,58	117	17	127	16,42	129		
19,89	21	19,31	45	18,73	70	18,15	94	17,57	118	16,99	127	16,41	129		
19,88	22	19,3	46	18,72	70	18,14	94	17,56	118	16,98	127	16,4	129		
19,87	22	19,29	46	18,71	70	18,13	95	17,55	119	16,97	127	16,39	129		
19,86	22	19,28	47	18,7	71	18,12	95	17,54	119	16,96	127	16,38	129		
19,85	23	19,27	47	18,69	71	18,11	95	17,53	120	16,95	127	16,37	129		
19,84	23	19,26	47	18,68	72	18,1	96	17,52	120	16,94	127	16,36	129		
19,83	24	19,25	48	18,67	72	18,09	96	17,51	120	16,93	127	16,35	130		
19,82	24	19,24	48	18,66	72	18,08	97	17,5	121	16,92	127	16,34	130		

1 ISM. GUGGOLÁS NŐK

Pontok NŐK	
Súly	Pont
70	0
72,5	6
75	11
77,5	17
80	22
82,5	28
85	33
87,5	39
90	44
92,5	50
95	56
97,5	61
100	67
102,5	72
105	78
107,5	83
110	89
112,5	94
115	100
117,5	106
120	111
122,5	117
125	122
127,5	128
130	133
132,5	135
135	137
137,5	138
140	140
142,5	140
145	141
147,5	142
150	142
152,5	142
155	143
157,5	144
160	144

SZUBMAXIMÁLIS GUGGOLÁS NŐK

Női	
Ismétlés	Pont
6	0
7	9
8	17
9	26
10	34
11	43
12	51
13	60
14	69
15	77
16	86
17	94
18	103
19	111
20	120
21	129
22	137
23	146
24	154
25	163
26	171
27	180
28	189
29	197
30	206
31	214
32	223
33	225
34	228
35	231
36	233
37	236
38	236
39	237
40	237
41	238
42	238
43	239
44	239
45	240

1 ISM. FEKVENYOMÁS NŐK

Női	
Súly	Pont
<= 45	0
47,5	9
50,0	18
52,5	26
55,0	35
57,5	44
60,0	52
62,5	61
65,0	70
67,5	79
70,0	88
72,5	96
75,0	105
77,5	108
80,0	110
82,5	113
85,0	116
87,5	116
90,0	117
92,5	118
95,0	119
97,5	120
100,0	120
102,5	121
105,0	122
107,5	123
110,0	124

1 ISM. HÚZODZKODÁS NŐK

Női	
Ismétlés	Pont
<= 1	0
2	9
3	18
4	26
5	35
6	44
7	52
8	61
9	70
10	79
11	88
12	96
13	99
14	102
15	104

1 ISM. „BRUTAL” FELÜLÉS NŐK

Női	
Ismétlés	Pont
<= 15	0
16	10
17	20
18	30
19	40
20	50
21	60
22	70
23	80
24	90
25	100
26	110
27	120
28	130
29	140
30	150
31	152
32	154
33	156
34	158
35	160
36	160
37	160
38	161
39	161
40	161

90 MP ÁTUGRÁLÁS NŐK

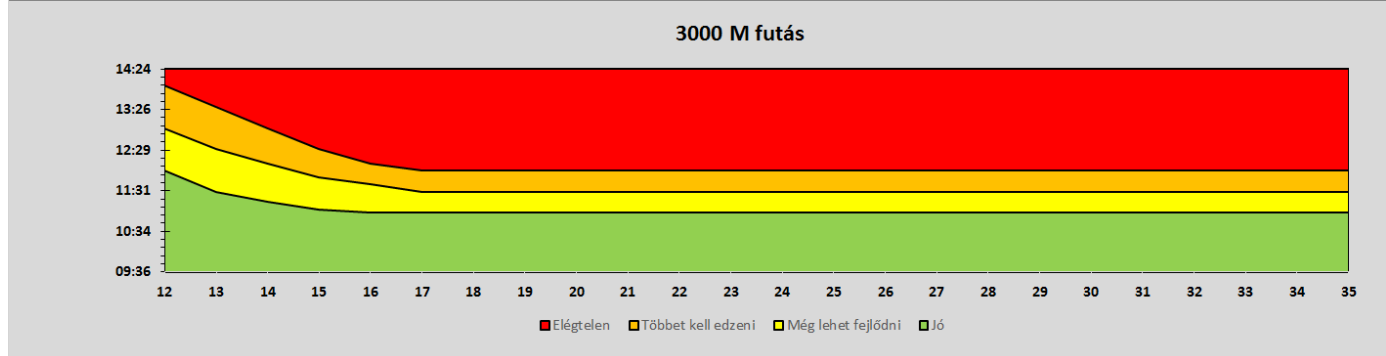
Női	
Ismétlés	Pont
<= 69	0
70	6
71	12
72	18
73	23
74	29
75	35
76	41
77	47
78	53
79	58
80	64
81	70
82	76
83	82
84	88
85	93
86	99
87	105
88	111
89	117
90	123
91	128
92	134
93	140
94	146
95	152
96	158
97	163
98	169
99	175
100	181
101	187
102	193
103	198
104	202
105	205
106	209
107	212
108	216
109	217
110	218

6. számú melléklet

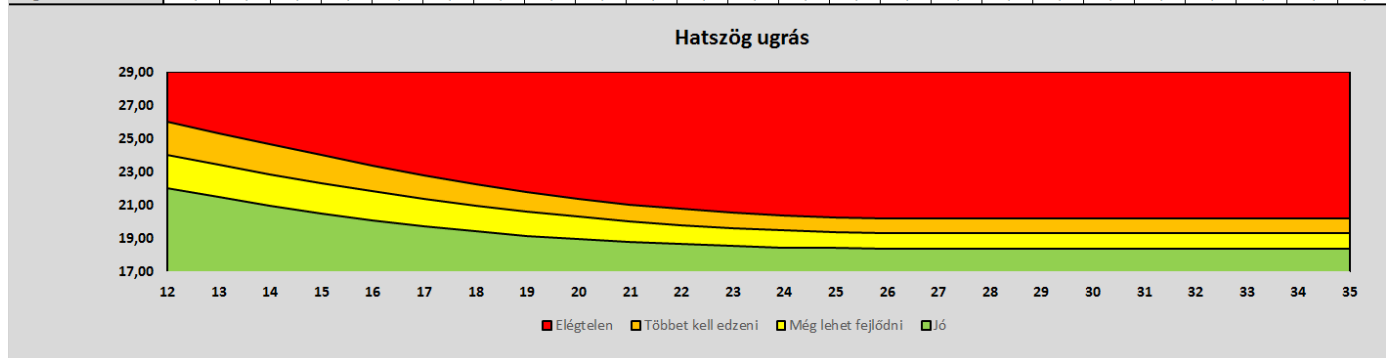
IRONMAN ÉS IRONMAN JNR. KÖVETELMÉNYEK

FÉRFIAK

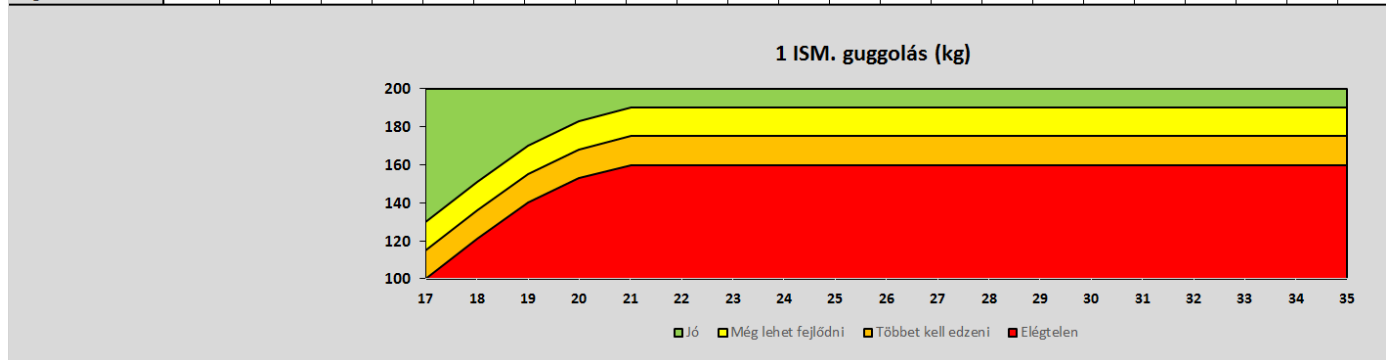
3000 M futás		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó		12:00	11:30	11:15	11:05	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
Még lehet fejlődni		13:00	12:30	12:10	11:50	11:40	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
Többet kell edzeni		14:00	13:30	13:00	12:30	12:10	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
Elégtelen		14:00	13:30	13:00	12:30	12:10	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00



Hatszög ugrálás		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó		22,00	21,48	20,98	20,51	20,10	19,74	19,43	19,17	18,96	18,79	18,65	18,55	18,47	18,42	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40	18,40
Még lehet fejlődni		24,00	23,42	22,85	22,32	21,82	21,37	20,97	20,61	20,30	20,03	19,81	19,63	19,50	19,41	19,34	19,33	19,33	19,33	19,33	19,33	19,33	19,33	19,33	19,33
Többet kell edzeni		26,00	25,31	24,64	23,99	23,36	22,78	22,25	21,79	21,38	21,04	20,77	20,55	20,39	20,28	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20
Elégtelen		26,00	25,31	24,64	23,99	23,36	22,78	22,25	21,79	21,38	21,04	20,77	20,55	20,39	20,28	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20	20,20



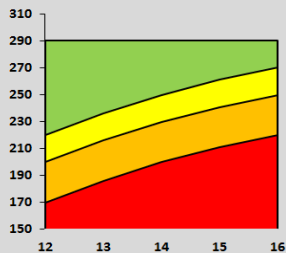
1 ISM. guggolás (kg)		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó							130	151	170	183	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	
Még lehet fejlődni							115	136	155	168	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	
Többet kell edzeni							100	121	140	153	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	
Elégtelen							100	121	140	153	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	



Helyből távolugrás (cm)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó	220	236	250	261	270																			
Még lehet fejlődni	200	216	230	241	250																			
Többet kell edzeni	170	186	200	211	220																			
Elégtelen	170	186	200	211	220																			

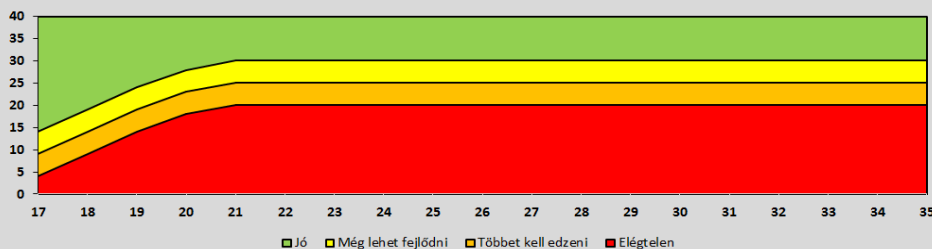
Helyből távolugrás



Szubmaximális guggolás (ism)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó						14	19	24	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Még lehet fejlődni						9	14	19	23	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Többet kell edzeni						4	9	14	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Elégtelen						4	9	14	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

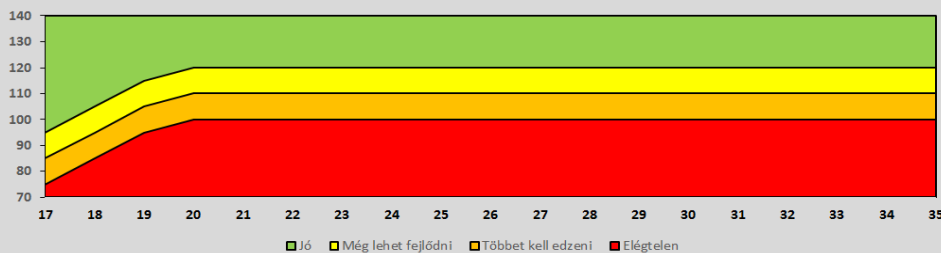
Szubmaximális guggolás (kg)



1 ISM. fekvőnyomás (kg)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó						95	105	115	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Még lehet fejlődni						85	95	105	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Többet kell edzeni						75	85	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Elégtelen						75	85	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

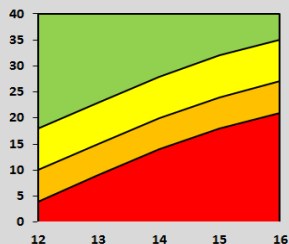
1 ISM.fekvőnyomás (kg)



Fekvőtámasz (ism)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó	18	23	28	32	35																			
Még lehet fejlődni	10	15	20	24	27																			
Többet kell edzeni	4	9	14	18	21																			
Elégtelen	4	9	14	18	21																			

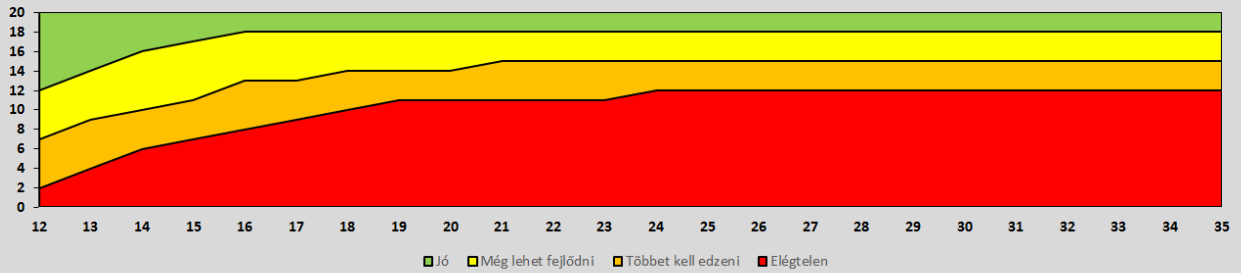
Fekvőtámasz (ism)



Húzódzkodás (ism)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó	12	14	16	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Még lehet fejlődni	7	9	10	11	13	13	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Többet kell edzeni	2	4	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Elégtelen	2	4	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

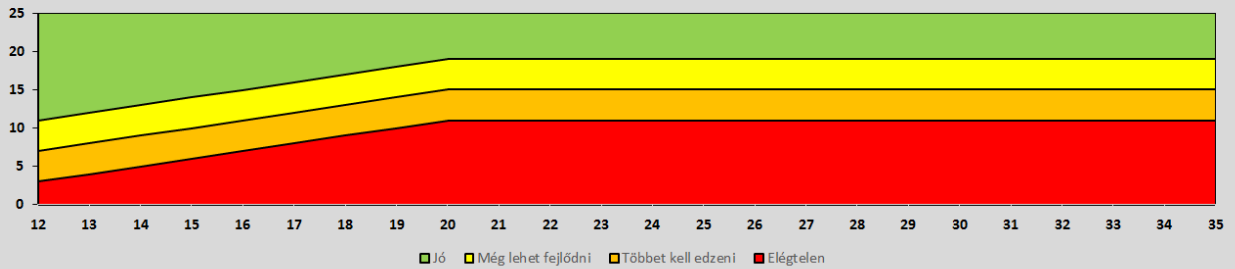
Húzódzkodás (ism)



"Brutal" felülés (ism)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Még lehet fejlődni	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Többet kell edzeni	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Elégtelen	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

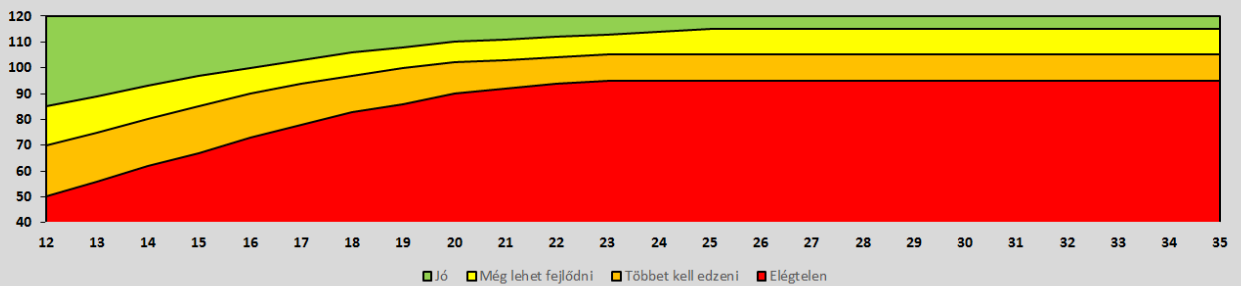
"Brutal" felülés (ism)



90s ugrálás (ism)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó	85	89	93	97	100	103	106	108	110	111	112	113	114	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115
Még lehet fejlődni	70	75	80	85	90	94	97	100	102	103	104	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
Többet kell edzeni	50	56	62	67	73	78	83	86	90	92	94	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Elégtelen	50	56	62	67	73	78	83	86	90	92	94	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95

90s ugrálás (ism)

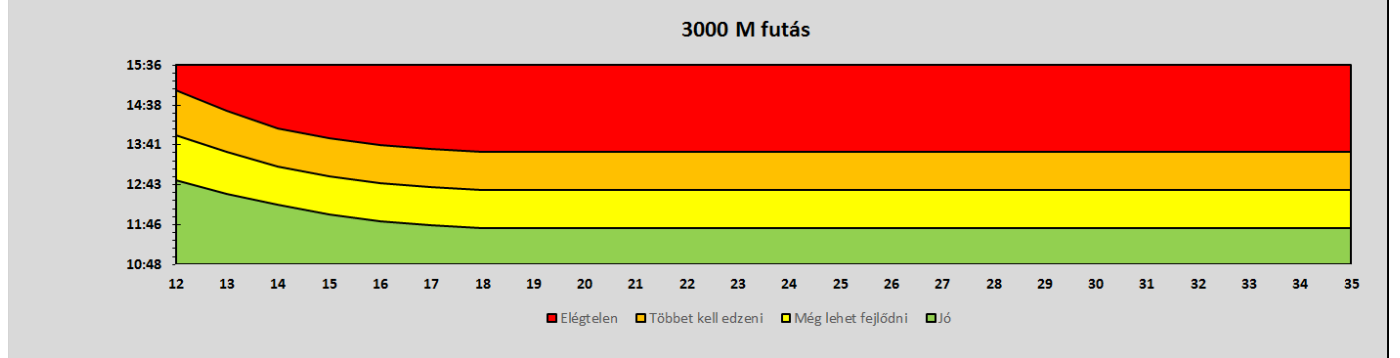


7. számú melléklet

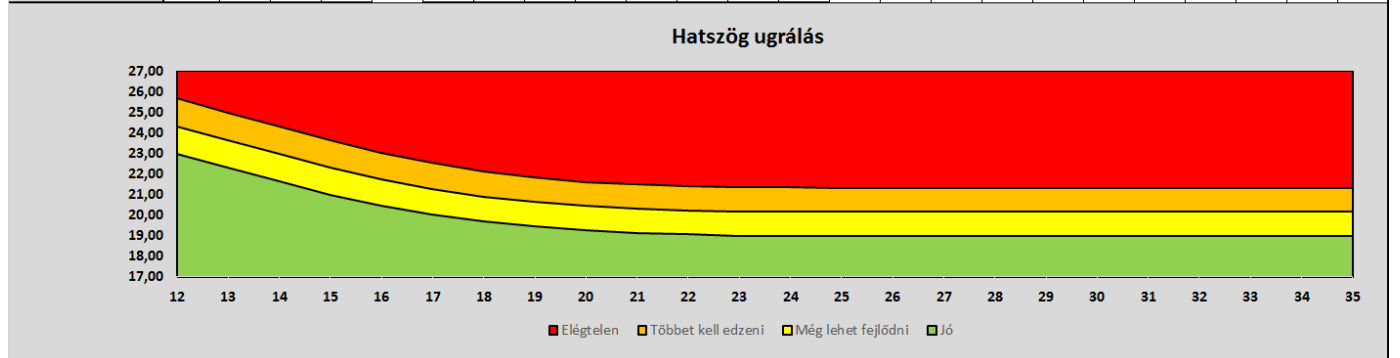
IRONMAN ÉS IRONMAN JNR. KÖVETELMÉNYEK

NŐK

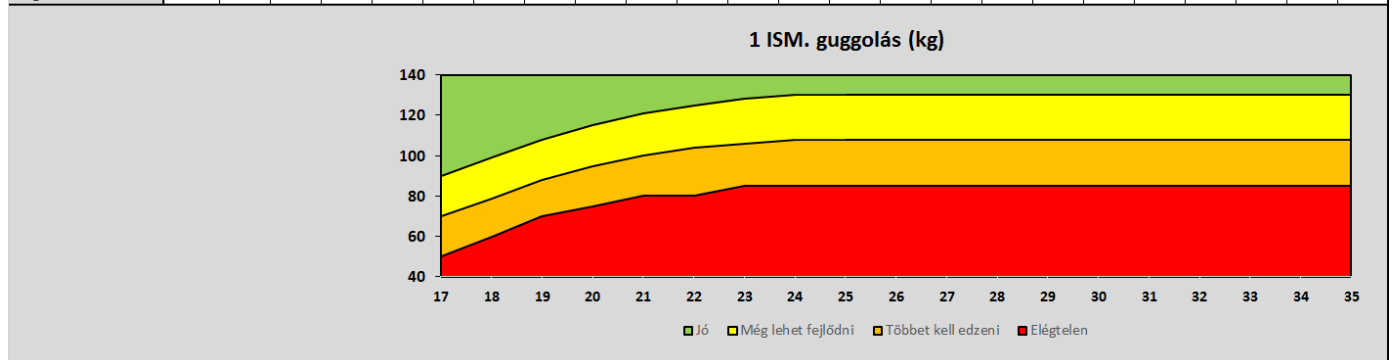
3000 M futás		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó		12:50	12:30	12:15	12:00	11:50	11:45	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40
Még lehet fejlődni		13:55	13:30	13:10	12:55	12:45	12:40	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35
Többet kell edzeni		15:00	14:30	14:05	13:50	13:40	13:35	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
Elégtelen		15:00	14:30	14:05	13:50	13:40	13:35	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30



Hatszög ugrálás		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó		23,00	22,31	21,63	21,00	20,45	20,02	19,69	19,46	19,29	19,15	19,06	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00
Még lehet fejlődni		24,33	23,64	22,96	22,32	21,75	21,27	20,91	20,64	20,45	20,32	20,24	20,19	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17
Többet kell edzeni		25,67	24,98	24,30	23,65	23,04	22,53	22,12	21,82	21,62	21,49	21,42	21,38	21,35	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33
Elégtelen		25,67	24,98	24,30	23,65	23,04	22,53	22,12	21,82	21,62	21,49	21,42	21,38	21,35	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33



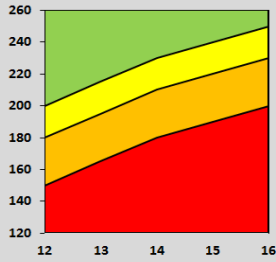
1 ISM. guggolás (kg)		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó							90	99	108	115	121	125	128	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Még lehet fejlődni							70	79	88	95	100	104	106	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108
Többet kell edzeni							50	60	68	75	79	82	84	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
Elégtelen							50	60	70	75	80	80	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85



Helyből távolugrás (cm)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó	200	215	230	240	250																			
Még lehet fejlődni	180	195	210	220	230																			
Többet kell edzeni	150	165	180	190	200																			
Elégtelen	150	165	180	190	200																			

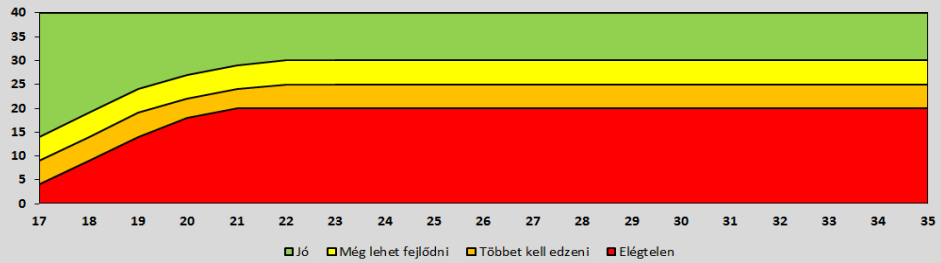
Helyből távolugrás



Szubmaximális guggolás (TT x 1,2)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó						14	19	24	27	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Még lehet fejlődni						9	14	19	22	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Többet kell edzeni						4	9	14	17	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Elégtelen						4	9	14	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

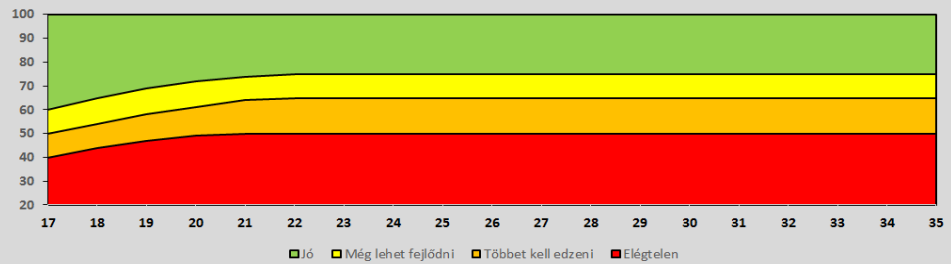
Szubmaximális guggolás (kg)



1 ISM. fekvenyomás (kg)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó						60	65	69	72	74	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
Még lehet fejlődni						50	54	58	61	64	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Többet kell edzeni						40	44	47	49	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Elégtelen						40	44	47	49	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

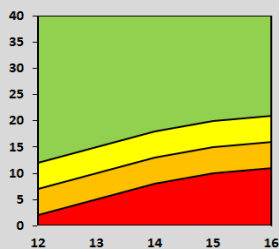
1 ISM. fekvenyomás (kg)



Fekvőtámasz (ism)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó	12	15	18	20	21																			
Még lehet fejlődni	7	10	13	15	16																			
Többet kell edzeni	2	5	8	10	11																			
Elégtelen	2	5	8	10	11																			

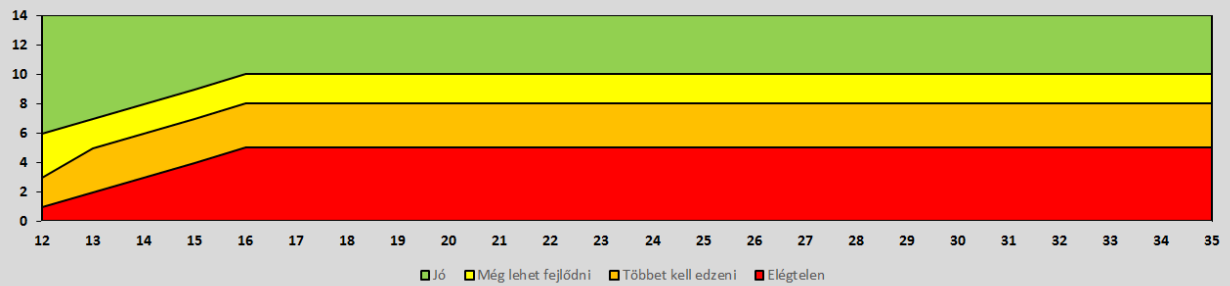
Fekvőtámasz (ism)



Húzódzkodás (ism)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Még lehet fejlődni	3	5	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Többet kell edzeni	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Elégtelen	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

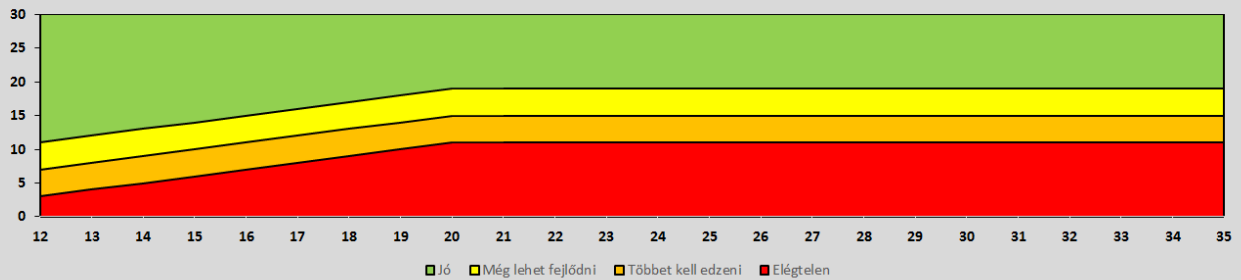
Húzódzkodás (ism)



"Brutal" felülés (ism)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Még lehet fejlődni	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Többet kell edzeni	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Elégtelen	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

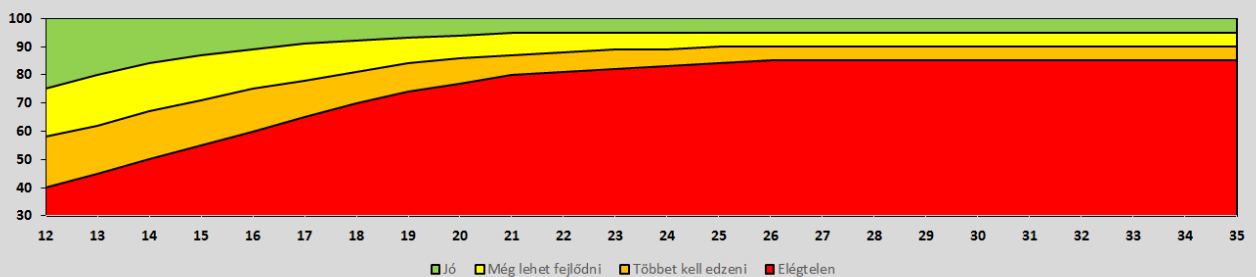
"Brutal" felülés (ism)



90s ugrálás (ism)

Életkor	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Jó	75	80	84	87	89	91	92	93	94	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Még lehet fejlődni	58	62	67	71	75	78	81	84	86	87	88	89	89	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Többet kell edzeni	40	45	50	55	60	65	70	74	77	80	81	82	83	84	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
Elégtelen	40	45	50	55	60	65	70	74	77	80	81	82	83	84	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85

90s ugrálás (ism)



8. számú melléklet

IRONMAN ÉS IRONMAN JNR. ŰRLAPOK

IRONMAN EREDMÉNYEK

HELYSZÍN:

DÁTUM:

Rajtszám	Név	Test tömeg (kg)	Aerob 3000 M (perc:mp)	Koordínáci ó Hatszög ugrálás (mp)	Max. erő 1. ISM guggolás (kg)	Szubmaximális erő		Felsőtest erő 1 ISM fekvényomás (kg)	Felsőtest erő Hüzdzkodás (ism)	Törzsizom erő "Brala" fellülés (ism)	Anaerob 90 mp átugrálás (ugrások)	Összponts zám
						Szubmaximális súly (kg)	ISM (#)					
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										

DÁTUM:

Rajtszám	Név	Test tömeg (kg)	Aerob 3000 M (perc:mp)	Koordináció Hatszög ugrálás (mp)	Max. erő Helyből távolugrás (kg)	Guggolás technika		Felsőtest erő Fekvőtámasz (ism)	Felsőtest erő Húzódkodás (ism)	Törzsiizom erő "Brutal" felülés (ism)	Anaerob 90 mp átugrás (ugrások)	Összpontszám
						Szubmaximális guggolás súly (kg)	Ism (#)					
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										
		Pont										

IRONMAN JNR EREDMÉNYEK

HELYSZÍN:

DÁTUM:

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

Név: <input type="text"/>		
Idő	Ugrás	Részugrás
15		
30		
45		
60		
75		
90		

IRONMAN JNR EREDMÉNYEK				HELYSZÍN:			
DÁTUM:				Óra IM = Óramutató járásával megegyező irány			
				Óra IE = Óramutató járásával ellentétes irány			
Név:				Név:			
Óra IM P1		Óra IE P1		Óra IM P1		Óra IE P1	
Óra IM P2		Óra IE P2		Óra IM P2		Óra IE P2	
Óra IM P3		Óra IE P3		Óra IM P3		Óra IE P3	
Név:				Név:			
Óra IM P1		Óra IE P1		Óra IM P1		Óra IE P1	
Óra IM P2		Óra IE P2		Óra IM P2		Óra IE P2	
Óra IM P3		Óra IE P3		Óra IM P3		Óra IE P3	
Név:				Név:			
Óra IM P1		Óra IE P1		Óra IM P1		Óra IE P1	
Óra IM P2		Óra IE P2		Óra IM P2		Óra IE P2	
Óra IM P3		Óra IE P3		Óra IM P3		Óra IE P3	
Név:				Név:			
Óra IM P1		Óra IE P1		Óra IM P1		Óra IE P1	
Óra IM P2		Óra IE P2		Óra IM P2		Óra IE P2	
Óra IM P3		Óra IE P3		Óra IM P3		Óra IE P3	
Név:				Név:			
Óra IM P1		Óra IE P1		Óra IM P1		Óra IE P1	
Óra IM P2		Óra IE P2		Óra IM P2		Óra IE P2	
Óra IM P3		Óra IE P3		Óra IM P3		Óra IE P3	
Név:				Név:			
Óra IM P1		Óra IE P1		Óra IM P1		Óra IE P1	
Óra IM P2		Óra IE P2		Óra IM P2		Óra IE P2	
Óra IM P3		Óra IE P3		Óra IM P3		Óra IE P3	
Név:				Név:			
Óra IM P1		Óra IE P1		Óra IM P1		Óra IE P1	
Óra IM P2		Óra IE P2		Óra IM P2		Óra IE P2	
Óra IM P3		Óra IE P3		Óra IM P3		Óra IE P3	

Irodalom és közreműködték:

- Norvég IRONMAN (Forrás:
http://www.skiforbundet.no/PageFiles/1238/IronmanProtokoller_Ver5_140813.pdf)
- Prof. Mag. Zsolt Zakariás (sportszakmai áttekintés és módosítások)
- Stark Márton
- Ozsváth Miklós