



Kelt: Budapest, 2023.09.05.

FITTSÉG MÉRÉS KURZUS

A kurzus teljesítésének követelményei a következők:

A kurzusra jelentkező hallgatóknak az adott félév 2. hetének végéig időpontot kell foglalni a teljesítés megkezdésére, valamint a 6. hét végéig kísérletet kell tenniük a feladatsor követelményeinek megfelelő végrehajtására. Akik nem tartják be a fent leírt határidőket, automatikusan letiltásra kerülnek.

1) A keringés, légzés állapotára utaló aerob állóképesség területén (egy az alábbiak közül)

FUTÁS FUTÓPADON (Tavaszmező utca) 12 perc VAGY	Nők:	2400 m 12 km/h sebességgel
	Férfiak:	2600 m 13 km/h sebességgel
EVEZŐPAD (Tavaszmező utca) Concept2 padon 4-es fokozaton 12 perc VAGY	Nők:	2200 m
	Férfiak:	2800 m
KERÉKPÁR TUNTURI E80R gépen (Doberdó utca) 15 NM pedálerővel 12 perc	Nők:	5000 m
	Férfiak:	6000 m

2) Az általános testi erő, erő-állóképesség állapotára utaló motorikus próbákban.

A vállövi- és a kar-izmok erő - állóképességének mérése

Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, és nyújtás folyamatosan	Nők:	normál 10 db, aerobic (térdelő) 20 db
	Férfiak:	40 db, <u>vagy</u> 10 db húzódzkodás folyamatosan

A csípőhajlító és a has-izom erő-állóképességének mérése

Hanyatt fekvésből felülés, kezek a tarkón, könyökkel térd érintés, folyamatosan	Nők:	70 db
	Férfiak:	70 db

A kar-, törzs-, és a láb izmok együttes dinamikus erejének mérése

Kétkezes labdadobás (vetés) hátra, fej fölött 3 kg-os tömött labdával	Nők:	7,5 méter
	Férfiak:	12 méter



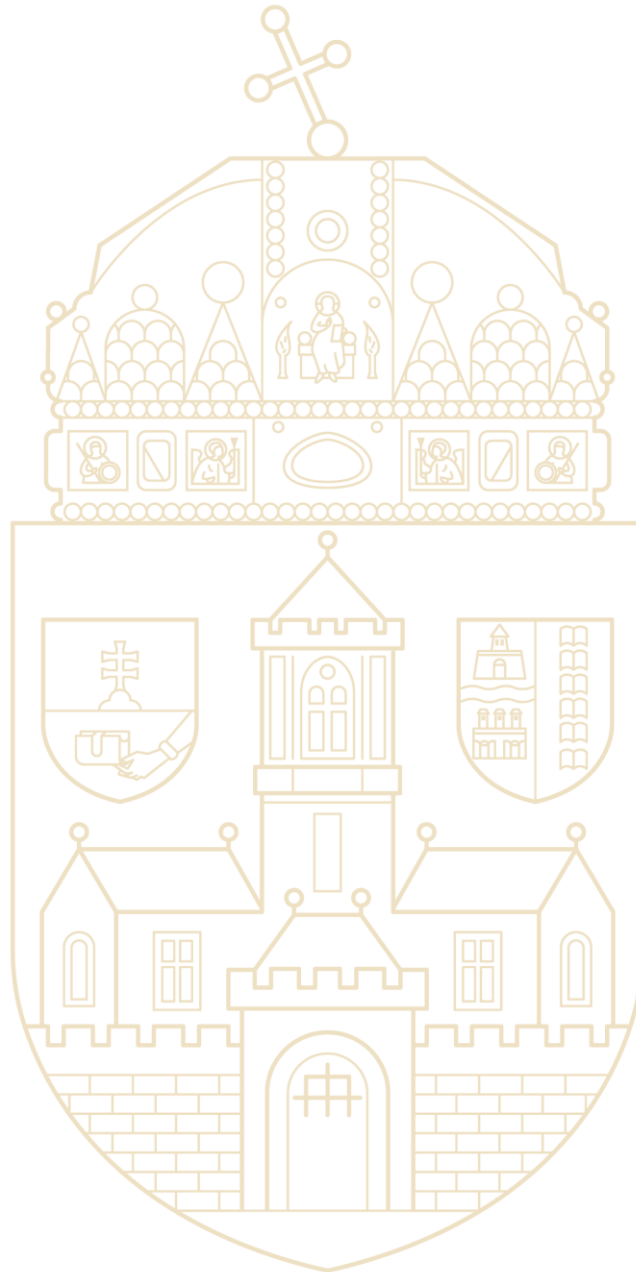
ÓBUDAI EGYETEM
ÓBUDA UNIVERSITY

Tisztelettel:

Hiervarter Ákos

Testnevelési és Sport Intézet

Igazgató



1084 Budapest,
Tavaszmező u. 17. C. ép.
Fsz. 3.

+36 (1) 666-5138

hiervarter.akos@uni-obuda.hu
<https://uni-obuda.hu/tsi-hirek/>