

# Sandan KSE

## Erőnléti vizsga követelmények:

### 10-9.kyu

5X3 fekvőtámaszból karhajlítás

5X4 álló helyzetből térdfelrántás

5X4 zsugorülésből kar-láb terpesz

Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 9db bolya érintés

### 8.kyu

5X4 fekvőtámaszból karhajlítás

5X5 álló helyzetből térdfelrántás

5X5 zsugorülésből kar-láb terpesz

Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 9db bolya érintés

### 7.kyu

5X4 fekvőtámaszból karhajlítás

5X6 álló helyzetből térdfelrántás

5X6 zsugorülésből kar-láb terpesz

Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 10db bolya érintés

### 6.kyu

5X5 fekvőtámaszból karhajlítás

5X7 álló helyzetből térdfelrántás

5X7 zsugorülésből kar-láb terpesz

Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 11db bolya érintés

## **5.kyu**

5X6 fekvőtámaszból karhajlítás

5X8 álló helyzetből térdfelrántás

5X9 zsugorülésből kar-láb terpesz

Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 12db bolya érintés

## **4.kyu**

5X7 fekvőtámaszból karhajlítás

5X9 álló helyzetből térdfelrántás

5X10 zsugorülésből kar-láb terpesz

Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 13db bolya érintés

## **3.kyu**

5X8 fekvőtámaszból karhajlítás

5X10 álló helyzetből térdfelrántás

5X12 zsugorülésből kar-láb terpesz

Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 14db bolya érintés

## **2.kyu**

5X10 fekvőtámaszból karhajlítás

5X11 álló helyzetből térdfelrántás

5X14 zsugorülésből kar-láb terpesz

Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 15db bolya érintés

## **1.kyu**

5X10 fekvőtámaszból karhajlítás

5X12 álló helyzetből térdfelrántás

5X15 zsugorülésből kar-láb terpesz

Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 15db bolya érintés

### **Magyarázat:**

Fekvőtámaszból karhajlítás: Kiindulóhelyzet mellső fekvőtámasz karok vállszélességben a talajon tenyéren /vagy ököltartásban/, karhajlítás a talajig és karnyújtás vissza kiindulóhelyzetbe. Karhajlítás közben a támaszkodási pontokon kívül más testrész nem érhet a talajhoz. Lányoknál a fekvőtámasz térdelőtámaszból is végezhető Ill. /kivéve 3-1.kyu vizsga/ fiúknál is, de ilyenkor a db szám minden sorozatban 2-vel több. /pl. 5X5 helyett 5X7/

Álló helyzetből térdfelrántás: Vállszélességű természetes állásból felugrás térdfelrántással érkezés vissza kiinduló helyzetbe. A gyakorlat folyamatos. A térdet minimum az öv vonaláig fel kell rántani.

Zsugorülésből kar-láb terpesz: Kiinduló helyzet, ülés a földön térdek felhúzza és a kezekkel átkulcsolva, Ereszkedés hanyattfekvésbe le, karok magastartásban, lábak terpeszben, ezután emelkedés vissza kiinduló helyzetbe. A gyakorlat közben a karok és lábak nem érhetnek le a talajra!

Ingafutás: Gyors sprintfutás két egymástól 5m-re felállított jelzőpont „bolya”, vonal stb. között, **30 másodperc** ideig meghatározott minimum számú bolya érintéssel. Az utolsó érintett bolya számít.

Az egyes feladatok között **2 perc** pihenőidő engedélyezett, a feladatokon belüli sorozatok között **1 perc** pihenőidő engedélyezett.

**Pontozás:** Minden minimális követelményszinttel végrehajtott feladat **10 pont**. Az adott feladatnál a minimális mennyiség alatti végrehajtás esetén **-1pont**, minimális mennyiség feletti végrehajtás esetén **+1pont** jár. A végső pontszámot a 4 feladat összege adja. Ezek alapján az eredmény lehet:

**Nem felelt meg: 36-37 pont (Gyakorlati vizsgát nem kezdheti meg)**

**Megfelelt: 38-40 pont**

**Jól Megfelelt: 41-42 pont**

**Kitűnően Megfelelt: 43-44 pont**

**Az erőnléti feladatokat a gyakorlati vizsga napján kell bemutatni (ill. edzőtábor esetén max. 1 nappal a gyakorlati vizsga előtt). A sikeres erőnléti vizsga nélkül a gyakorlati vizsgát megkezdeni nem lehet!**