

Egységesített gyakorlati készség szintek

és értékelésük

Cooper teszt 12 perc kitartó futás

Évfolyam / Érdem jegy	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
Jeles	15 kör 2040 m	16 kör 2176 m	17 kör 2312 m	18 kör 2448 m
Jó	13 kör 1768 m	14 kör 1904 m	15 kör 2040 m	16 kör 2176 m
Közepes	11 kör 1496 m	12 kör 1632 m	13 kör 1768 m	14 kör 1904 m
Elégséges	9 kör 1224 m	10 kör 1360 m	11 kör 1496 m	12 kör 1632 m
Elégtelen nincs!	Új kísérlet szükséges			

Láb gyorserejének mérése: helyből távolugrás

Fiúk

Évfolyam / Érdem jegy	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
Jeles	150 cm	160 cm	170 cm	180 cm
Jó	130 cm	140 cm	150 cm	160 cm
Közepes	110 cm	120 cm	130 cm	140 cm
Elégséges	90 cm	100 cm	110 cm	120 cm
Elégtelen nincs!	Új kísérlet szükséges			

*200 cm körüli ugrók kiemelendők!

Lányok

Évfolyam / Érdem jegy	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
Jeles	140 cm	150 cm	160 cm	170 cm
Jó	120 cm	130 cm	140 cm	150 cm
Közepes	100 cm	110 cm	120 cm	130 cm
Elégséges	80 cm	90 cm	100 cm	110 cm
Elégtelen nincs!	Új kísérlet szükséges			

*200 cm körüli ugrók kiemelendők!

Ugrókötél hajtás

Évfolyam / Érdem jegy	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
Jeles	70 db	80 db	90 db	100 db
Jó	55 db	65 db	75 db	85 db
Közepes	40 db	50 db	60 db	70 db
Elégséges	25 db	35 db	45 db	55 db
Elégtelen nincs!	Új kísérlet szükséges			

Távolugrás értékelése

Fiúk

Évfolyam / Érdem jegy	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
Jeles	280 cm	300 cm	320 cm	340 cm
Jó	240 cm	260 cm	280 cm	300 cm
Közepes	200 cm	220 cm	240 cm	260 cm
Elégséges	160 cm	180 cm	200 cm	220 cm
Elégtelen nincs!	Új kísérlet szükséges			

*350-400 cm körüli ugrók kiemelendők!

Lányok

Évfolyam / Érdem jegy	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
Jeles	240 cm	260 cm	280 cm	300 cm
Jó	200 cm	220 cm	240 cm	260 cm
Közepes	160 cm	180 cm	200 cm	220 cm
Elégséges	120 cm	140 cm	160 cm	180 cm
Elégtelen nincs!	Új kísérlet szükséges			

*350-400 cm körüli ugrók kiemelendők!

Hasizom motoros gyorseszt: Felülés 1min

Évfolyam / Érdem jegy	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
Jeles	25 db		30 db	
Jó	20 db		25 db	
Közepes	15 db		20 db	
Elégséges	10 db		15 db	
Elégtelen nincs!	Új kísérlet szükséges			

800 m középtáv futás

Fiúk

Évfolyam / Érdem jegy	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
Jeles	5:00		4:30	
Jó	6:00		5:30	
Közepes	6:30		6:00	
Elégséges	7:30		7:00	
Elégtelen nincs!	Új kísérlet szükséges			

Lányok

Évfolyam / Érdem jegy	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
Jeles	5:30		5:00	
Jó	6:30		6:00	
Közepes	7:00		6:30	
Elégséges	8:00		7:30	
Elégtelen nincs!	Új kísérlet szükséges			