

3. sz. melléklet

Értékelési rendszer az általános fizikai teherbíró képesség minősítéséhez

(Útmutató a tanulók fizikai és motorikus képességeinek méréséhez, minősítéséhez – Oktatási Minisztérium 2000)

Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése

Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése fittségi kategóriák szerint.	Kardiorespiratorikus álló-képesség és az általános izomerő, erő-állóképesség	Igen gyenge = 0.0-20.0 pontig Gyenge = 20.5-40.0 pontig Kifogásolható = 40.5-60.0 pontig Közepes = 60.5-80.0 pontig Jó = 80.5-100.0 pontig Kiváló = 100.5-120.0 pontig Extra = 120.5-140.0 pontig
Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése százalékban kifejezve.	Kardiorespiratorikus álló-képesség és az általános izomerő, erő-állóképesség	10%-os = 0.0-14.0 pontig 20%-os = 14.5-28.0 pontig 30%-os = 28.5-42.0 pontig 40%-os = 42.5-56.0 pontig 50%-os = 56.5-70.0 pontig 60%-os = 70.5-84.0 pontig 70%-os = 84.5-98.0 pontig 80%-os = 98.5-112.0 pontig 90%-os = 112.5-126.0 pontig 100%-os = 126.5-140.0 pontig

Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése

IGEN GYENGE 0-20.5	Gyenge fizikai állapota miatt a mindennapi tevékenységének maradéktalan elvégzése, legtöbb esetben olyan fizikai-szellemi megterhelést jelent, hogy rendszeresen fáradtnak, kimerültnek érzi magát. Figyelem terjedelmének, tartósságának növeléséhez, közérzetének átmeneti javításához igen gyakran különféle élénkítő szerek, esetenként gyógyszerek fogyasztására van szükség. Hajlamos a gyakori megbetegedésre. Immunrendszerét a kisebb fertőzések, könnyebb megbetegedések leküzdése is már igen gyakran komoly feladat elé állítják.
GYENGE 21-40.5 pont	Az egésznapos tevékenységétől még gyakran fárad el annyira, hogy nem tudja kipihenni magát egyik napról a másikra, ezért estére sokszor fáradtnak, levertnek, kimerültnek, rosszkedvűnek érzi magát.
KIFOGÁSOLHATÓ 41-60.5 pont	A rendszeres mindennapi tevékenységétől ugyan már ritkán fárad el, de a váratlan többletmunka még erősen igénybe veszi.
KÖZEPES 61-80.5 pont	Elérte azt a szintet, amely elegendő ahhoz, hogy egészséges létezése stabil maradjon, azaz tartósan kiegyensúlyozottan jó közérzettel élhessen. Rendszeres, heti 2-3 óra testedzéssel a továbbiakban törekedjen arra, hogy a későbbi élete folyamán is egészsége megőrzése érdekében legalább ezt a szintet megtartsa

JÓ 81-100.5 pont	Ezt a szintet általában azoknál sikerül elérni, akik valamilyen sportágban alacsonyabb szintű szakosztályban, illetve amatőr szinten rendszeresen edzenek, versenyeznek. Ha valaki arra az elhatározásra jut, hogy élsportoló szeretne lenni, legjobb, ha minél előbb hozzákezd az alapvető kondicionális képességeinek magasabb szintre fejlesztéséhez.
KIVÁLÓ 101-120.5 pont	Aki ezt a szintet eléri, már joggal reménykedhet abban, hogy speciálisan is olyan jól terhelhető fizikailag, hogy néhány sportágban már akár élsportoló is lehet.
EXTRA 121-140 pont	Ha valaki ezt a szintet eléri és megtartja, akkor az általános fizikai teherbíró képessége területén elérte azt a szintet, hogy fizikailag kiválóan terhelhető. Az eddigi vizsgálataink szerint ez egyben azt is jelenti, hogy alkalmassá vált szinte valamennyi sportágban olyan rendszeres magas szintű sportági specifikus edzés elvégzésére, hogy - nagyobb formaingadozás nélkül – nemzetközi szinten is csúcsteljesítményt érje el.