

**ERŐNLÉTI VIZSGAANYAG GYERMEKEKNEK**

Gyakorlatok	Követelmény életkor szerint					
	6 éves korig	6-7 év	8-9 év	10-12 év	13-14 év	14 éves kortól
<b>Lovaglőállás időre</b> (fokozottan figyelni a térdék rogyasztására, combok vízszintesig hát egyenes, kezek hátul összekulcsolva)	10 mp	15 mp	25 mp	30 mp	35 mp	40 mp
<b>Guggolás</b> (guggoláskor hajlik a térd és a tenyér érinti a talajt, felemelkedéskor: fej halad elől, tekintet vízszintes, fejét nem hátraszegve)	10 db	15 db	20 db	25 db	30 db	35 db
<b>Has prés (nem teljes felülés!)</b> (háton fekvé lábakat talpra felhúzni és a kezeket tarkóra tenni, felsőtestet megemelni és a tenyerekkel a térdet megérinteni)	6 db	10 db	15 db	20 db	25 db	30 db
<b>Karhajlítás fekvőtámaszban</b> (a gyakorlat közben nem szabad lefeküdni a talajra, indokolt esetben a térdék lehelyezésével könnyíthető a gyakorlat, mindig „deszkahát”)	letett térdel 4 db	letett térdel 6 db	8 db	10 db	15 db	20 db
<b>Homorítás hason fekvé („repülő”)</b> (kezeket merőlegesen oldalra kitarva felsőtest és láb megemelése és kitarása 2 mp-ig) (Fontos, hogy a fej ne lógjon!)	4 db	6 db	10 db	15 db	20 db	25 db

**FIGYELEM!** Az erőnléti vizsga teljesítése feltétele a technikai övvizsgán való részvételnek! A gyakorlatsort összeállította: Kovács Marietta (okl. gyógytornász)