

3. melléklet a 10/2015. (VII. 30.) HM rendelethez

A. 3200 méter síkfutás ponttáblázata korosztályonként (férfiak)

Pont	<25 év		25-29 év		30-34 év		35-39 év		40-44 év		
	perc	mp.	perc	mp.	perc	mp.	perc	mp.	perc	mp.	
160	13	30	14	7	14	32	15	2	15	42	
159	13	34	14	12	14	36	15	6	15	46	
158	13	38	14	16	14	40	15	10	15	50	
157	13	42	14	21	14	44	15	14	15	54	
156	13	46	14	25	14	48	15	18	15	58	
155	13	50	14	30	14	52	15	22	16	2	
154	13	54	14	34	14	56	15	26	16	6	
153	13	58	14	39	15	0	15	30	16	10	
152	14	2	14	43	15	4	15	34	16	14	
151	14	6	14	47	15	8	15	38	16	18	
150	14	10	14	52	15	12	15	42	16	22	
149	14	14	14	56	15	16	15	46	16	26	
148	14	18	15	0	15	20	15	50	16	30	
147	14	22	15	4	15	24	15	54	16	34	
146	14	26	15	8	15	28	15	58	16	38	
145	14	30	15	12	15	32	16	2	16	42	
144	14	34	15	16	15	36	16	6	16	46	
143	14	38	15	20	15	40	16	10	16	50	
142	14	42	15	24	15	44	16	14	16	54	
141	14	46	15	28	15	48	16	18	16	58	
140	14	50	15	32	15	52	16	22	17	2	
139	14	54	15	36	15	56	16	26	17	6	

138	14	56	15	39	16	0	16	30	17	10	
137	15	0	15	43	16	4	16	34	17	14	
136	15	4	15	47	16	8	16	38	17	18	
135	15	8	15	50	16	12	16	42	17	22	
134	15	12	15	54	16	16	16	46	17	26	
133	15	16	15	58	16	20	16	50	17	30	
132	15	20	16	1	16	24	16	54	17	34	
131	15	24	16	5	16	28	16	58	17	38	
130	15	28	16	8	16	32	17	2	17	42	
129	15	32	16	12	16	36	17	6	17	46	
128	15	36	16	15	16	40	17	10	17	50	
127	15	40	16	19	16	44	17	14	17	54	
126	15	44	16	22	16	48	17	18	17	58	
125	15	48	16	26	16	52	17	22	18	2	
124	15	52	16	29	16	56	17	26	18	6	
123	15	56	16	32	17	0	17	30	18	10	
122	16	0	16	36	17	4	17	34	18	14	
121	16	4	16	39	17	8	17	38	18	18	
120	16	8	16	42	17	12	17	42	18	22	
119	16	12	16	46	17	16	17	46	18	26	
118	16	16	16	49	17	20	17	50	18	30	
117	16	20	16	52	17	24	17	54	18	34	
116	16	24	16	55	17	28	17	58	18	38	
115	16	28	16	58	17	32	18	2	18	42	
114	16	32	17	2	17	36	18	6	18	46	
113	16	36	17	5	17	40	18	10	18	50	
112	16	40	17	8	17	44	18	14	18	54	

111	16	44	17	11	17	48	18	18	18	58	
110	16	48	17	14	17	52	18	22	19	1	
109	16	52	17	17	17	56	18	28	19	4	
108	16	56	17	20	18	0	18	32	19	7	
107	17	0	17	23	18	4	18	36	19	10	
106	17	4	17	26	18	8	18	40	19	13	
105	17	8	17	29	18	12	18	48	19	16	
104	17	12	17	32	18	16	18	52	19	19	
103	17	16	17	35	18	20	18	54	19	22	
102	17	22	17	38	18	24	18	56	19	25	
101	17	28	17	41	18	29	18	58	19	28	
100	17	36	17	44	18	34	19	0	19	32	
99	17	38	17	47	18	37	19	3	19	35	
98	17	40	17	50	18	40	19	6	19	38	
97	17	42	17	53	18	43	19	9	19	41	
96	17	45	17	56	18	46	19	12	19	44	
95	17	48	17	59	18	49	19	15	19	47	
94	17	51	18	2	18	52	19	18	19	50	
93	17	54	18	5	18	55	19	21	19	53	
92	17	57	18	8	18	58	19	24	19	56	
91	18	0	18	11	19	1	19	27	19	59	
90	18	3	18	14	19	4	19	30	20	2	
89	18	6	18	17	19	7	19	33	20	5	
88	18	9	18	20	19	10	19	36	20	8	
87	18	12	18	23	19	13	19	39	20	11	
86	18	15	18	26	19	16	19	42	20	14	
85	18	18	18	29	19	19	19	45	20	17	

84	18	21	18	32	19	22	19	48	20	20	
83	18	24	18	35	19	25	19	51	20	23	
82	18	27	18	38	19	28	19	54	20	26	
81	18	30	18	41	19	31	19	57	20	29	
80	18	33	18	44	19	34	20	0	20	32	
79	18	36	18	47	19	37	20	3	20	35	
78	18	39	18	50	19	40	20	6	20	38	
77	18	42	18	54	19	43	20	9	20	41	
76	18	45	18	58	19	46	20	12	20	44	
75	18	48	19	2	19	49	20	15	20	47	
74	18	51	19	6	19	52	20	18	20	50	
73	18	54	19	10	19	55	20	21	20	53	
72	18	57	19	14	19	58	20	24	20	56	
71	19	0	19	18	20	0	20	27	20	59	
70	19	3	19	22	20	2	20	30	21	2	
69	19	6	19	24	20	4	20	33	21	5	
68	19	9	19	28	20	6	20	36	21	8	
67	19	12	19	34	20	8	20	39	21	11	
66	19	15	19	38	20	10	20	42	21	14	
65	19	18	19	42	20	13	20	45	21	17	
64	19	21	19	46	20	16	20	48	21	20	
63	19	24	19	50	20	19	20	51	21	23	
62	19	27	19	55	20	22	20	54	21	26	
61	19	30	20	0	20	26	20	57	21	30	
60	19	32	20	5	20	30	21	0	21	35	

B. 3200 méter síkfutás ponttáblázata korosztályonként (nők)

Pont	<25 év		25-29 év		30-34 év		35-39 év		40-44 év		
	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	
160	15	20	15	40	16	5	16	35	17	23	
159	15	24	15	45	16	9	16	39	17	28	
158	15	28	15	51	16	13	16	43	17	33	
157	15	33	15	55	16	17	16	47	17	38	
156	15	38	16	1	16	21	16	51	17	43	
155	15	43	16	5	16	25	16	55	17	48	
154	15	48	16	10	16	29	16	59	17	52	
153	15	53	16	15	16	33	17	3	17	57	
152	15	58	16	20	16	37	17	7	18	2	
151	16	3	16	25	16	41	17	11	18	7	
150	16	6	16	30	16	45	17	15	18	12	
149	16	10	16	35	16	49	17	19	18	17	
148	16	14	16	40	16	53	17	23	18	21	
147	16	17	16	44	16	57	17	27	18	26	
146	16	21	16	48	17	1	17	31	18	31	
145	16	25	16	52	17	5	17	35	18	36	
144	16	28	16	56	17	9	17	39	18	41	
143	16	32	17	0	17	13	17	43	18	45	
142	16	35	17	4	17	17	17	47	18	50	
141	16	39	17	8	17	21	17	51	18	55	
140	16	43	17	12	17	25	17	55	19	0	
139	16	46	17	16	17	29	17	59	19	4	
138	16	50	17	20	17	33	18	3	19	9	
137	16	53	17	24	17	37	18	7	19	14	

136	16	57	17	28	17	41	18	11	19	18	
135	17	1	17	32	17	45	18	15	19	23	
134	17	4	17	36	17	49	18	19	19	28	
133	17	8	17	39	17	53	18	23	19	33	
132	17	11	17	43	17	57	18	27	19	37	
131	17	15	17	47	18	1	18	31	19	42	
130	17	18	17	51	18	5	18	35	19	47	
129	17	22	17	55	18	9	18	39	19	51	
128	17	25	17	58	18	13	18	43	19	56	
127	17	29	18	2	18	17	18	47	20	0	
126	17	32	18	6	18	21	18	51	20	5	
125	17	36	18	10	18	25	18	55	20	10	
124	17	39	18	13	18	29	19	0	20	14	
123	17	43	18	17	18	33	19	5	20	19	
122	17	46	18	21	18	37	19	10	20	23	
121	17	50	18	24	18	41	19	15	20	28	
120	17	53	18	28	18	45	19	20	20	33	
119	17	57	18	32	18	49	19	25	20	37	
118	18	0	18	35	18	53	19	30	20	42	
117	18	4	18	39	18	57	19	35	20	46	
116	18	7	18	43	19	1	19	40	20	49	
115	18	10	18	46	19	5	19	45	20	52	
114	18	14	18	50	19	10	19	50	20	55	
113	18	17	18	53	19	15	19	55	20	58	
112	18	21	18	57	19	20	20	0	21	1	
111	18	24	19	0	19	25	20	5	21	4	
110	18	28	19	4	19	30	20	10	21	7	

109	18	31	19	8	19	35	20	15	21	10	
108	18	34	19	11	19	40	20	20	21	13	
107	18	38	19	15	19	45	20	25	21	15	
106	18	41	19	18	19	50	20	30	21	18	
105	18	44	19	22	19	55	20	35	21	21	
104	18	48	19	25	20	0	20	40	21	24	
103	18	51	19	28	20	5	20	45	21	28	
102	18	55	19	32	20	10	20	50	21	32	
101	18	58	19	35	20	15	20	55	21	36	
100	19	1	19	39	20	21	21	0	21	40	
99	19	3	19	42	20	24	21	3	21	43	
98	19	6	19	45	20	26	21	6	21	47	
97	19	8	19	48	20	29	21	9	21	50	
96	19	11	19	51	20	31	21	12	21	54	
95	19	13	19	53	20	34	21	15	21	57	
94	19	16	19	56	20	36	21	18	22	1	
93	19	18	19	59	20	39	21	21	22	4	
92	19	21	20	2	20	41	21	24	22	8	
91	19	23	20	5	20	44	21	27	22	11	
90	19	26	20	8	20	46	21	30	22	15	
89	19	28	20	11	20	49	21	33	22	18	
88	19	31	20	14	20	51	21	36	22	22	
87	19	33	20	17	20	54	21	39	22	25	
86	19	36	20	20	20	56	21	42	22	29	
85	19	38	20	23	20	59	21	45	22	32	
84	19	41	20	26	21	1	21	48	22	36	
83	19	43	20	29	21	4	21	51	22	40	

82	19	46	20	31	21	6	21	54	22	44	
81	19	48	20	33	21	9	21	57	22	48	
80	19	51	20	35	21	11	22	0	22	52	
79	19	53	20	37	21	14	22	3	22	56	
78	19	56	20	39	21	16	22	6	23	0	
77	19	58	20	41	21	19	22	9	23	4	
76	20	1	20	43	21	21	22	12	23	8	
75	20	3	20	45	21	24	22	15	23	12	
74	20	6	20	47	21	26	22	18	23	16	
73	20	8	20	49	21	29	22	21	23	20	
72	20	11	20	51	21	31	22	24	23	24	
71	20	13	20	53	21	34	22	27	23	26	
70	20	16	20	55	21	36	22	30	23	30	
69	20	18	20	57	21	39	22	33	23	34	
68	20	21	20	59	21	41	22	36	23	38	
67	20	23	21	1	21	44	22	39	23	42	
66	20	26	21	3	21	46	22	42	23	46	
65	20	29	21	5	21	49	22	45	23	50	
64	20	32	21	7	21	51	22	48	23	54	
63	20	35	21	9	21	54	22	51	23	58	
62	20	38	21	11	21	56	22	54	24	2	
61	20	41	21	13	21	58	22	57	24	6	
60	20	45	21	15	22	0	23	0	24	10	

**H. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (férfiak), térdelő
fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (nők) 2 perc ponttáblázata
korosztályonként**

Pont	<25 év	25-29 év	30-34 év	35-39 év	40-44 év	45-49 év	50-54 év	55-59 év	60-65 év	
100	70	75	70	65	60	53	48	42	38	
99	69	74	69	64	59	52	47			
98	68	73	68	63	58	51	46	41	37	
97	67	72	67	62	57	50	45			
96	66	71	66	61	56	49	44	40	36	
95	65	70	65	60	55	48	43			
94	64	69	64	59	54	47	42	39	35	
93	63	68	63	58	53	46				
92	62	67	62	57	52	45	41	38	34	
91	61	66	61	56	51	44				
90	60	65	60	55	50	43	40	37	33	
89	59	64	59	54	49	42				
88	58	63	58	53	48	41	39	36	32	
87	57	62	57	52	47	40				
86	56	61	56	51	46	39	38	35	31	
85	55	60	55	50	45					
84	54	59	54	49	44	38	37	34	30	
83	53	58	53	48	43					
82	52	57	52	47	42	37	36	33	29	
81	51	56	51	46	41					
80	50	55	50	45	40	36	35	32	28	
79	49	54	49	44	39					
78	48	53	48	43	38	35	34	31	27	

77	47	52	47	42	37					
76	46	51	46	41	36	34	33	30		
75	45	50	45	40	35				26	
74	44	49	44	39	34	33	32	29		
73	43	48	43	38					25	
72	42	47	42	37	33	32	31	28		
71	41	46	41	36						
70	40	45	40	35	32	31	30	27	24	
69	39	44	39	34						
68	38	43	38	33	31	30	29	26	23	
67	37	42	37	32						
66	36	41	36	31	30	29	28	25		
65	35	40	35						22	
64	34	39	34	30	29	28	27	24		
63	33	38	33						21	
62	32	37	32	29	28	27	26	23		
61	31	36	31							
60	30	35	30	28	27	26	25	22	20	
59	29	34	29							
58	28	33	28	27	26	25	24	21	19	
57		32								
56	27	31	27	26	25	24	23	20		
55		30							18	
54	26	29	26	25	24	23	22	19		
53		28							17	
52	25	27	25	24	23	22	21	18		
51		26								

50	24	25	24	23	22	21	20	17	16	
48	23	24	23	22	21	20	19	16	15	
46	22	23	22	21	20	19	18	15	14	
44	21	22	21	20	19	18	17	14	13	
42	20	21	20	19	18	17	16			
40	19	20	19	18	17	16	15	13	12	
38	18	19	18	17	16	15	14	12	11	
36	17	18	17	16	15	14	13			
34	16	17	16	15	14	13	12	11	10	
32	15	16	15	14	13	12	11	10	9	
30	14	15	14	13	12	11	10	9	8	

I. Hanyattfekvésből felülés 2 perc ponttáblázata korosztályonként

Pont	<25 év	25-29 év	30-34 év	35-39 év	40-44 év	45-49 év	50-54 év	55-59 év	60-65 év	
100	90	86	82	75	65	58	52	45	35	
99	89	85	81	74	64	57	51	44		
98	88	84	80	73	63	56	50	43	34	
97	87	83	79	72	62	55	49	42		
96	86	82	78	71	61	54	48	41	33	
95	85	81	77	70	60	53	47			
94	84	80	76	69	59	52	46	40	32	
93	83	79	75	68	58	51	45			
92	82	78	74	67	57	50	44	39	31	
91	81	77	73	66	56	49	43			
90	80	76	72	65	55	48	42	38	30	
89	79	75	71	64	54	47	41			
88	78	74	70	63	53	46	40	37	29	

87	77	73	69	62	52	45	39			
86	76	72	68	61	51	44	38	36	28	
85	75	71	67	60	50	43	37			
84	74	70	66	59	49	42	36	35	27	
83	73	69	65	58	48	41	35			
82	72	68	64	57	47	40	34	34	26	
81	71	67	63	56	46	39				
80	70	66	62	55	45	38	33	33	25	
79	69	65	61	54	44	37				
78	68	64	60	53	43	36	32	32	24	
77	67	63	59	52	42					
76	66	62	58	51	41	35	31	31	23	
75	65	61	57	50	40					
74	64	60	56	49	39	34	30	30		
73	63	59	55	48	38				22	
72	62	58	54	47	37	33	29	29		
71	61	57	53	46	36					
70	60	56	52	45	35	32	28	28	21	
69	59	55	51	44						
68	58	54	50	43	34	31	27	27		
67	57	53	49	42					20	
66	56	52	48	41	33	30	26	26		
65	55	51	47	40						
64	54	50	46	39	32	29	25	25	19	
63	53	49	45	38						
62	52	48	44	37	31	28	24	24	18	
61	51	47	43	36						

60	50	46	42	35	30	27	23	23		
59	49	45	41	34					17	
58	48	44	40	33	29	26	22	22		
57	47	43	39							
56	46	42	38	32	28	25	21	21	16	
55	45	41	37							
54	44	40	36	31	27	24	20	20		
53	43	39	35						15	
52	42	38	34	30	26	23	19	19		
51	41	37	33							
50	40	36	32	29	25	22	18	18	14	
49	39	35								
48	38	34	31	28	24	21	17	17		
47	37	33							13	
46	36	32	30	27	23	20	16	16		
45	35									
44	34	31	29	26	22	19	15	15	12	
43	33									
42	32	30	28	25	21	18	14	14		
41	31								11	
40	30	29	27	24	20	17	13	13		
38	29	28	26	23	19	16	12	12	10	
36	28	27	25	22	18	15	11	11	9	
34	27	26	24	21	17	14	10	10	8	
32	26	25	23	20	16	13	9	9	7	
30	25	24	22	19	15	12	8	8	6	

J. Húzódzkodás ponttáblázata korosztályonként (db)

Pont	<25 év		25-29 év		30-34 év		35-39 év		40-44 év		45-49 év		50-54 év		55-59 év		60-65 év	
	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő
100	20	16	20	16	18	14	16	12	14	10	12	8	10	7	8	5	6	4
95	19	15	19	15	17	13	15	11	13		11							
90	18	14	18	14	16	12	14	10	12	9	10	7	9	6	7		5	3
85	17		17	13	15		13		11									
80	16	13	16	12	14	11	12	9	10	8	9	6	8	5	6	4	4	
75	15		15		13		11											
70	14	12	14	11	12	10	10	8	9	7	8		7					
65	13		13		11													
60	12	11	12	10	10	9	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	3	2
55			11															
50	11	10	10	9	9	8	8	6	7	5	6	4	5		4			
40	10	9	9	8	8	7	7	5	6		5							
30	9	8	8	7	7	6	6	4	5	4	4	3	4	3	3	2	2	1

N. A minimálisan és maximálisan ajánlott testtömeg korosztályonként a testmagasság függvényében

Testmagaság	Minimális megengedett testtömeg	Maximálisan megengedett testtömeg							
		Férfi				Női			
(cm)	(kg)	<26 év (kg)	26-35 év (kg)	36-45 év (kg)	46< év (kg)	<26 év (kg)	26-35 év (kg)	36-45 év (kg)	46< év (kg)
146-148	39	59	62	67	71	59	62	67	71
149-151	41	62	65	69	74	61	65	70	74
152-154	43	64	68	72	77	64	67	72	77

155-157	44	67	71	75	80	66	70	75	80	
158-160	46	70	73	78	83	68	72	78	83	
161-163	47	72	76	81	86	72	75	81	86	
164-166	49	75	79	84	89	74	78	84	89	
167-169	51	78	82	87	92	77	81	87	93	
170-172	53	80	85	90	96	80	84	90	96	
173-175	55	83	88	93	99	83	87	93	99	
176-178	57	86	91	97	103	86	90	97	103	
179-181	58	89	94	100	106	89	93	100	106	
182-184	60	92	97	103	110	92	96	103	110	
185-187	62	95	100	107	114	95	99	107	114	
188-190	64	98	103	110	118	98	103	111	117	
191-193	66	101	107	114	121	101	106	114	121	
194-196	68	104	110	117	125	104	109	118	125	
197-199	71	107	113	121	129	107	113	121	129	
200-202	73	111	117	124	133	110	116	124	133	
203-205	75	114	120	128	137	114	120	127	137	

**O. A minimálisan és maximálisan ajánlott testzsírszázalék
korosztályonként**

Életkor	Férfi	Férfi elhízás	Női	Nő	
	normálérték		normálérték	elhízás	
18-30	8%-17,5%	22,5%	20%-30%	37%	
30-40	10%-20%	25%	21%-33%	39%	
40-59	11%-22%	28%	23%-34%	40%	
60-	13%-25%	30%	24%-36%	42%	

P. Az ideális BMI értékek korosztályonként

életkor	BMI érték	
19 - 24 év	19-24	
25 - 34 év	20-25	
35 - 44 év	21-26	
45 - 54 év	22-27	
55 - 64 év	23-28	
> 64 év felett	24-29	