

6. melléklet a 7/2006. (III. 21.) HM rendelethez

a) 3200 méter síkfutás														
Korcsoport	>25		26-30		31-35		36-40		41-45		46-50		51<	
Nem	ff	nő	ff	nő	ff	nő	ff	nő	ff	nő	ff	nő	ff	nő
Idő	pontértékek													
13:42:00	160													
13:48:00	158													
13:54:00	157													
14:00:00	155													
14:06:00	154													
14:12:00	153		160											
14:18:00	151		158											
14:24:00	150		156											
14:30:00	148		155											
14:36:00	147		153											
14:42:00	146		152		160									
14:48:00	144		151		158									
14:54:00	143		149		157									
15:00:00	142		148		155									
15:06:00	140		146		154									
15:12:00	139		145		153									
15:18:00	137		144		151		160							
15:24:00	136	160	142		150		158							
15:30:00	135	158	141		148		156							
15:36:00	133	156	139		147		154							
15:42:00	132	155	138		145		153							
15:48:00	131	153	137	160	144		151		160					
15:54:00	129	151	135	158	142		150		158					
16:00:00	128	150	134	157	141		148		156					
16:06:00	126	148	132	155	140		147		155					
16:12:00	125	146	131	153	138		145		153					
16:18:00	124	145	130	152	137	160	144		152		160			
16:24:00	122	143	128	150	135	158	142		150		158			
16:30:00	121	141	127	148	134	156	141		149		156			
16:36:00	119	140	125	147	132	155	139		147		154			
16:42:00	118	138	124	145	131	153	138		146		153			
16:48:00	117	136	123	144	129	151	136	160	144		151		160	
16:54:00	115	135	121	142	128	150	135	158	143		150		158	
17:00:00	114	133	120	140	126	148	133	156	141		148		156	
17:06:00	113	131	118	139	125	146	132	155	139		147		154	
17:12:00	111	130	117	137	124	145	130	153	138		145		153	
17:18:00	110	128	116	135	122	143	129	151	136	160	143		151	
17:24:00	108	126	114	134	121	141	127	150	135	158	142		150	
17:30:00	107	125	113	132	119	140	126	148	133	156	140		148	
17:36:00	106	123	111	130	118	138	124	146	132	155	139		147	
17:42:00	104	121	110	129	116	136	123	145	130	153	137		145	
17:48:00	103	120	109	127	115	135	121	143	129	151	136	160	143	

17:54:00	102	118	107	126	113	133	120	141	127	150	134	158	142	
18:00:00	100	116	106	124	112	131	118	140	125	148	132	156	140	
18:06:00	99	114	104	122	111	130	117	138	124	146	131	154	139	
18:12:00	97	113	103	121	109	128	115	136	122	145	129	153	137	
18:18:00	96	111	102	119	108	126	114	135	121	143	128	151	136	
18:24:00	92	109	100	117	106	125	112	133	119	141	126	149	134	160
18:30:00	88	108	99	116	105	123	111	131	118	140	124	148	132	158
18:36:00	85	106	97	114	103	121	109	130	116	138	123	146	131	157
18:42:00	81	104	96	112	102	120	108	128	115	136	121	144	129	155
18:48:00	77	103	92	111	100	118	106	126	113	135	120	142	128	153
18:54:00	73	101	88	109	99	116	105	125	112	133	118	141	126	151
19:00:00	69	99	84	107	97	114	103	123	110	131	117	139	124	149
19:06:00	66	98	80	106	96	113	102	121	108	130	115	137	123	148
19:12:00	62	96	76	104	92	111	100	120	107	128	113	136	121	146
19:18:00	58	91	72	103	87	109	99	118	105	126	112	134	120	144
19:24:00	54	88	67	101	83	108	97	116	104	125	110	132	118	142
19:30:00	50	85	63	99	78	106	96	114	102	123	109	130	117	141
19:36:00	47	81	59	98	74	104	91	113	101	121	107	129	115	139
19:42:00	43	78	55	96	69	103	86	111	99	120	105	127	113	137
19:48:00	39	75	51	91	65	101	81	109	98	118	104	125	112	135
19:54:00	35	71	47	87	60	99	76	108	96	116	102	124	110	133
20:00:00	31	68	43	84	56	98	71	106	89	114	101	122	109	132
20:06:00	28	65	38	80	51	96	66	104	84	113	99	120	107	130
20:12:00	24	61	34	76	47	92	61	103	78	111	98	118	105	128
20:18:00	20	58	30	72	42	88	56	101	73	109	96	117	104	126
20:24:00	16	55	26	69	37	84	51	99	67	108	89	115	102	124
20:30:00	12	51	22	65	33	79	46	98	62	106	83	113	101	123
20:36:00	9	48	18	61	28	75	41	96	56	104	77	111	99	121
20:42:00	5	45	13	57	24	71	36	91	51	103	70	110	98	119
20:48:00	1	41	9	54	19	66	31	86	45	101	64	108	96	117
20:54:00		38	5	50	15	62	26	81	40	99	58	106	88	116
21:00:00		35	1	46	10	58	21	76	34	98	51	105	80	114
21:06:00		31		42	6	53	16	71	29	96	45	103	72	112
21:12:00		28		39	1	49	11	66	23	90	39	101	64	110
21:18:00		24		35		45	6	61	18	84	33	99	56	108
21:24:00		21		31		40	1	56	12	78	26	98	48	107
21:30:00		18		27		36		51	7	72	20	96	41	105
21:36:00		14		24		31		46	1	66	14	89	33	103
21:42:00		11		20		27		41		61	7	83	25	101
21:48:00		8		16		23		36		55	1	76	17	100
21:54:00		4		12		18		31		49		69	9	98
22:00:00		1		9		14		26		43		62	1	96

c) Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (ffi T1-T4 és nők T3, T4) és mellső térdelőtámaszban karhajlítás-nyújtás (nők T1, T2, FÜV)

[illegible]

74			98											
73			96											
72			95											
71	100		94											
70	98		92											
69	96		91											
68	95		90		100									
67	94		89		99									
66	92		87		98									
65	91		86		96									
64	89		85		95									
63	88		83		93									
62	87		82		92									
61	85		81		90									
60	84		80		89		100							
59	82		78		87		99							
58	81		77		86		97							
57	80		76		84		96							
56	78		74		83		94							
55	77		73		81		92							
54	75		72		80		91							
53	74		70		78		89							
52	73		69		77		87							
51	71		68		75		86		100					
50	70		67		74		84		98					
49	68		65		72		82		96					
48	67		64		71		80		94					
47	66		63		69		79		92					
46	64		61		68		77		90		100			
45	63		60		66		75		88		98			
44	61		59		65		74		86		96			
43	60		58		63		72		84		94			
42	59		57		62		70		82		92			
41	57		55		60		69		80		89			
40	56		54		58		67		78		87			
39	55		53		57		65		76		85			
38	53		51		55		63		74		83		100	
37	52		50		54		62		72		80		98	
36	50	100	49	100	52		60		70		78		95	
35	49	98	47	98	51		58		68		76		92	
34	48	95	46	95	49		56		66		74		90	
33	46	92	45	92	48		54		64		71		87	
32	45	89	43	89	46		53		62		69		84	
31	43	86	42	86	45		51		60		67		82	
30	42	83	41	83	44	100	50		58		65		79	
29	41	80	39	80	42	97	48		56		62		76	
28	39	77	38	77	41	94	46	100	54		60		74	
27	38	75	36	75	39	91	45	97	52		58		71	
26	36	72	35	72	38	87	43	93	50	100	56		68	

25	35	69	34	69	36	84	41	90	48	96	54	100	65	100
24	34	66	32	66	35	80	40	86	46	92	52	96	63	96
23	32	63	31	63	33	77	38	82	44	88	49	92	60	92
22	31	60	30	60	32	74	36	79	42	84	47	88	57	88
21	29	57	28	57	30	70	35	75	40	80	45	84	55	84
20	28	54	27	54	29	67	33	71	39	76	43	80	52	80
19	27	51	26	51	28	63	31	67	37	72	41	76	49	76
18	25	49	24	49	26	60	30	64	35	68	39	72	47	72
17	24	46	23	46	25	57	28	60	33	64	37	68	44	68
16	22	43	22	43	23	54	26	57	31	60	34	64	42	64
15	21	41	20	41	22	50	25	53	29	57	32	60	39	60
14	20	38	19	38	20	47	23	50	27	53	30	56	36	56
13	18	35	18	35	19	44	21	46	25	49	28	52	34	52
12	17	32	16	32	17	40	20	43	23	46	26	48	31	48
11	15	30	15	30	16	37	18	39	21	42	24	44	29	44
10	14	27	14	27	15	34	17	36	19	38	22	40	26	40
9	13	24	12	24	13	30	15	32	17	34	19	36	23	36
8	11	22	11	22	12	27	13	28	15	30	17	32	21	32
7	10	19	9	19	10	23	12	25	13	27	15	28	18	28
6	8	16	8	16	9	20	10	21	12	23	13	24	16	24
5	7	14	7	14	7	17	8	18	10	19	11	20	13	20
4	6	11	5	11	6	13	7	14	8	15	9	16	10	16
3	4	8	4	8	4	10	5	11	6	11	6	12	8	12
2	3	5	3	5	3	7	3	7	4	8	4	8	5	8
1	1	3	1	3	1	3	2	4	2	4	2	4	3	4

d) Húzódkodás nyújtón (ffi) társ segítségével (nő, FÜV)							
Korcsoport	>25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51<
Nem	pontértékek						
ffi/nő							
Ismétlésszám/db							
20	100						
19	95						
18	90	100					
17	85	94					
16	80	89	100				
15	75	83	94				
14	70	78	88	100			
13	65	72	81	93			
12	60	67	75	86	100		
11	55	61	69	79	92		
10	50	56	63	71	83	100	
9	45	50	56	64	75	90	
8	40	44	50	57	67	80	100
7	35	39	44	50	58	70	88
6	30	33	38	43	50	60	75
5	25	28	31	36	42	50	63
4	20	22	25	29	33	40	50

3	15	17	19	21	25	30	38
2	10	11	13	14	17	20	25
1	5	6	6	7	8	10	13

e) Hanyatt fekvésből felülés hajlított térdrel (T3, T4), hanyatt fekvésből lapockaemelés (T1, T2, FÜV)														
Korcsoport	>25		26-30		31-35		36-40		41-45		46-50		51<	
Nem	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő
Ismétlésszám	pontértékek													
86	100													
85	99													
84	98													
83	97													
82	96													
81	95													
80	93		100											
79	92		99											
78	91		98											
77	90		96											
76	89		95											
75	87	100	94											
74	86	98	93											
73	85	96	91	100										
72	84	95	90	98										
71	83	94	89	96	100									
70	81	92	88	95	98									
69	80	91	86	94	96									
68	79	90	85	92	95									
67	78	89	84	91	94									
66	77	87	83	90	92									
65	75	86	81	88	91									
64	74	85	80	87	89									
63	73	83	79	86	88	100	100							
62	72	82	78	84	87	98	98							
61	71	81	76	83	85	97	97							
60	70	80	75	82	84	95	95							
59	68	78	74	80	82	94	94							
58	67	77	73	79	81	92	92	100	100					
57	66	76	71	78	80	90	90	98	98					
56	65	74	70	76	78	89	89	96	96					
55	64	73	69	75	77	87	87	95	95		100			
54	62	72	68	74	75	86	86	93	93		98			
53	61	70	66	72	74	84	84	91	91		96		100	
52	60	69	65	71	73	82	82	89	89		94		98	
51	59	68	64	69	71	81	81	88	88		92		96	
50	58	67	63	68	70	79	79	86	86		91		94	
49	57	65	61	67	68	78	78	84	84		89		92	
48	56	64	60	65	67	76	76	82	82	100	87		90	
47	55	63	59	64	66	74	74	81	81	98	85		89	

46	53	61	58	63	64	73	73	79	79	96	83		87	
45	52	60	56	61	63	71	71	77	77	94	82		85	
44	51	59	55	60	61	70	70	76	76	92	80		83	
43	50	58	54	58	60	68	68	74	74	89	78		81	
42	49	57	53	57	58	66	66	72	72	87	76		79	
41	48	55	51	55	56	65	65	70	70	85	74	100	77	
40	46	54	50	54	55	63	63	69	69	83	73	98	75	
39	45	53	49	53	54	62	62	67	67	81	71	96	73	
38	44	51	48	51	52	60	60	65	65	79	69	93	71	
37	43	50	46	50	51	59	59	63	63	77	67	91	70	
36	42	49	45	49	50	58	58	62	62	75	65	88	68	100
35	41	47	44	47	48	56	56	60	60	73	64	86	66	97
34	39	46	43	46	47	54	54	58	58	71	62	83	64	95
33	38	45	41	45	45	53	53	56	56	68	60	80	62	92
32	37	43	40	43	44	51	51	54	54	66	58	78	60	89
31	36	42	39	42	43	50	50	53	53	64	56	75	58	86
30	35	41	38	41	41	48	48	51	51	62	54	73	56	83
29	34	39	36	39	40	46	46	49	49	60	52	70	54	80
28	32	38	35	38	39	45	45	48	48	58	50	68	53	77
27	31	36	34	36	31	43	43	46	46	56	49	65	51	74
26	30	35	33	35	36	42	42	44	44	54	47	63	49	72
25	29	34	31	34	34	40	40	43	43	52	45	60	47	69
24	28	32	30	32	33	38	38	41	41	50	43	58	45	66
23	27	31	29	31	32	37	37	39	39	48	41	55	43	63
22	26	30	28	30	30	35	35	37	37	46	40	53	41	60
21	24	28	26	28	29	34	34	36	36	44	38	50	39	57
20	23	27	25	27	28	32	32	34	34	42	36	48	38	54
19	22	26	24	26	26	30	30	32	32	39	34	46	36	51
18	21	24	23	24	25	29	29	31	31	37	32	43	34	49
17	20	23	21	23	23	27	27	29	29	35	31	41	32	46
16	19	22	20	22	22	26	26	27	27	33	29	38	30	43
15	17	20	19	20	21	24	24	26	26	31	27	36	28	41
14	16	19	18	19	19	22	22	24	24	29	25	34	26	38
13	15	18	16	18	18	21	21	22	22	27	23	31	24	35
12	14	16	15	16	17	19	19	20	20	25	22	29	23	32
11	13	15	14	15	15	18	18	19	19	23	20	26	21	30
10	12	14	13	14	14	16	16	17	17	21	18	24	19	27
9	10	12	11	12	12	14	14	15	15	19	16	22	17	24</