

Nappali tagozatos hallgatók kondicionális táblázata

RENDSZETI szakos hallgatók

2019. szeptember 1-től érvényes

Pont	1. Felülés		2. Helyből távol		3. Hallgató választhat				4. 2000 m futás		
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Függés		Fekvenyomás		Férfi	Nő	
					Férfi	Női	Férfi 60 kg	Nő 30 kg			
1.	36	34	196	166	18	12	4	1	12:40	14:00	
2.	37	35	200	168	21	13			12:20	13:40	
3.	38	36	204	170	24	14	5	2	12:00	13:20	
4.	39	37	208	172	27	16			11:40	13:00	
5.	40	38	210	174	30	18	6	3	11:20	12:40	
6.	41	39	212	176	33	20			11:00	12:20	
7.	42	40	214	178	36	22	7		10:45	12:05	
8.	43	41	216	180	39	24	8	4	10:30	11:55	
9.	44	42	218	182	42	26	9		10:15	11:40	
10.	45	43	220	184	44	28	10	5	10:10	11:25	
11.	46	44	222	186	46	30	11	6	9:45	11:10	
12.	47	45	224	188	48	32	12	7	9:30	10:55	
13.	48	46	226	190	50	34	13	8	9:15	10:40	
14.	49	47	228	192	52	36	14	9	9:00	10:25	
15.	50	48	230	194	54	38	15	10	8:50	10:15	
16.	51	49	234	196	56	40	16	11	8:40	10:05	
17.	52	50	238	198	58	42	17	12	8:30	9:55	
18.	53	51	242	200	60	44	18	13	8:20	9:45	
19.	54	52	246	202	62	46	19	14	8:10	9:35	
20.	55	53	250	204	64	48	20	15	8:00	9:25	
21.	56	54	254	206	66	50	21	16	7:55	9:20	
22.	57	55	258	208	68	52	22	17	7:50	9:15	
23.	58	56	262	210	70	54	23	18	7:45	9:10	
24.	59	57	266	212	72	56	24	19	7:40	9:05	
25.	60	58	270	214	74	58	25	20	7:35	9:00	
+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	-1	-1

60-69=2-elégsége

70-79=3-közepes

80-89=4-jó

0