

FIZIKAI SZINTEK AZ MLSZ JB ELNÖKSÉG DÖNTÉSE ALAPJÁN 2013 - TÓL

	TÁLENT / UTÁNPÓTLÁS			
	FÉRFIAK		NŐK	
	6x40 méteres sprintek, vissza séta	Intervall 20x150 méter futás 50 méter sétával (10 kör)	6x40 méteres sprintek, vissza séta	Intervall 20x150 méter futás 50 méter sétával (10 kör)
JÁTÉKVEZETŐK	6,4 sec	30"/35"	7,0 sec	35"/40"
ASSZISZTENSEK	6,2 sec	30"/40"	6,8 sec	35"/45"

	NB III			
	FÉRFIAK		NŐK	
	6x40 méteres sprintek, vissza séta	Intervall 20x150 méter futás 50 méter sétával (10 kör)	6x40 méteres sprintek, vissza séta	Intervall 20x150 méter futás 50 méter sétával (10 kör)
JÁTÉKVEZETŐK	6,6 sec	35"/35"	7,2 sec	35"/40"
ASSZISZTENSEK	6,4 sec	35"/40"	7,0 sec	35"/45"

	MEGYE I.			
	6x40 méteres sprintek, vissza séta		Intervall 20x150 méter futás 50 méter sétával (10 kör)	
	FÉRFIAK	NŐK	FÉRFIAK	NŐK
JÁTÉKVEZETŐK	7,0 sec	7,2 sec	35"/40"	38"/40"
ASSZISZTENSEK	6,8 sec	7,0 sec	35"/45"	38"/45"

	MEGYE II.					
	6x40 méteres sprintek, vissza séta			Intervall 20x150 méter futás 50 méter sétával (10 kör)		
	FÉRFIAK <40 év	FÉRFI 40-50 év; NŐK<50 év	FÉRFIAK, NŐK >50 év	FÉRFIAK <40 év	FÉRFI 40-50 év; NŐK<50 év	FÉRFIAK, NŐK >50 év
JÁTÉKVEZETŐK	7,4 sec	7,6 sec	7,8 sec	38"/40"	40"/40"	40"/45"
ASSZISZTENSEK	7,2 sec	7,4 sec	7,6 sec	38"/45"	40"/45"	40"/50"

	MEGYE III. + EGYÉB MÁS KATEGÓRIA					
	6x40 méteres sprintek, vissza séta			Intervall 16x150 méter futás 50 méter sétával (8 kör)	Tartós futás egyenletes tempóban (6 kör, 2400 méter)	
	FÉRFIAK <40 év	FÉRFI 40-50 év; NŐK<50 év	FÉRFIAK, NŐK >50 év	FÉRFIAK <40 év	FÉRFI 40-50 év; NŐK<50 év	FÉRFIAK, NŐK >50 év
JÁTÉKVEZETŐK	7,8 sec	8,0 sec	8,2 sec	40"/40"	megállás nélkül	
ASSZISZTENSEK	7,6 sec	7,8 sec	8,0 sec	40"/45"		