

A fizikai (erőnléti) alkalmassági követelmények eredményeinek pontérték táblázata

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Helyből távolugrás (cm)		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		4x10 m-es ingafutás (mp)		2000 m-es futás (perc)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
20	40	20	230	200	50	40	9,0	9,6	8:00	10:30
19	38	19	228	198	49	39	9,1	9,8	8:10	10:40
18	36	18	226	196	48	38	9,2	10,0	8:20	10:50
17	34	17	224	194	47	37	9,3	10,2	8:30	11:00
16	32	16	222	192	46	36	9,4	10,4	8:40	11:10
15	30	15	220	190	45	35	9,5	10,6	9:00	11:20
14	28	14	218	188	44	34	9,6	10,8	9:20	11:40
13	26	13	216	186	43	33	9,7	11,0	9:40	12:00
12	24	12	214	184	42	32	9,8	11,2	10:00	12:20
11	22	11	212	182	41	31	9,9	11,4	10:20	12:40
10	20	10	210	180	39	29	10,0	11,6	10:40	13:00
9	18	9	208	178	37	27	10,2	11,8	11:00	13:20
8	16	8	206	176	35	25	10,4	12,0	11:20	13:40
7	14	7	204	174	33	23	10,6	12,2	11:40	14:00
6	12	6	202	172	31	21	10,8	12,4	12:00	14:20
5	10	5	200	170	29	19	11,0	12,6	12:20	14:40
4	8	4	198	168	27	17	11,2	12,8	12:40	15:00
3	6	3	196	166	25	15	11,4	13,0	13:00	15:20
2	4	2	194	164	23	13	11,6	13,2	13:20	15:40
1	2	1	192	162	21	11	11,8	13,4	13:40	16:00