

**3/2024. számú rektori utasítás**  
**a szabadon választható, campus-kreditként meghirdetésre kerülő testnevelés tantárgy**  
**fittségi felméréssel történő teljesítéséről**

A Pécsi Tudományegyetem (továbbiakban Egyetem) elkötelezett a hallgatók fittségi állapotának fenntartása és fejlesztése iránt, ezért a szabadon választható, campus-kreditként meghirdetésre kerülő testnevelés kurzus rendszeres, önálló testmozgással történő teljesítésére a Pécsi Tudományegyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata (továbbiakban TVSZ) 70/A. § (3) bekezdés d) pontja alapján lehetőséget biztosít fittségi felmérés formájában. A fittségi felmérés tartalmának és módjának meghatározása érdekében az alábbi utasítást adom ki:

**Az utasítás hatálya**

**1. §** Jelen utasítás hatálya kiterjed az Egyetemen működő valamennyi karra, a Rektori Kabinetre, ezen szervezeti egységek dolgozóira, az Egyetem hallgatóira.

**A fittségi felmérés tartalma és módja**

**2. § (1)** Az Egyetemen a szabadon választható, campus-kreditként meghirdetésre kerülő testnevelés kurzus fittségi felmérés formájában is teljesíthető. A teljesítés ezen formája esetén a hallgató a tanulmányi rendszerben campus-kreditként meghirdetett fittségi felmérés tantárgyat veszi fel.

(2) A fittségi felmérés három elemből áll:

- a) szorítóerő teszt,
- b) gyalogló teszt,
- c) hajlékonysági teszt.

(3) A fittségi felmérés során az (2) bekezdésben meghatározott mérések két alkalommal kerülnek elvégzésre. Első alkalommal őszi szemeszter esetén legkésőbb október, tavaszi szemeszter esetén legkésőbb március első hetének végéig, második alkalommal a vizsgaidőszakban. A hallgató akkor teljesíti sikeresen a fittségi felmérést, így a tárgyat, ha a vizsgaidőszakban elvégzett mindhárom teszt eredménye az első méréshez képest rosszabb eredményt nem mutat a jelen utasítás 1. számú melléklete alapján.

(4) A fittségi felmérés során a hallgató tanácsadást kérhet a fittségi mérést végző oktatótól a sport tevékenysége, eredményei, fittségi állapota fejlesztése érdekében.

(5) Amennyiben a vizsgaidőszakban elvégzett fittségi felmérés bármely eleme rosszabb eredményt mutatott az első méréshez képest, a fittségi felmérés legfeljebb két alkalommal megismételhető javítóvizsga és ismétlő javítóvizsga keretében adott vizsgaidőszakban.

**3. §** A fittségi felmérés lebonyolítását a sportért felelős rektorhelyettes által felkért oktatók irányítják a Sport Iroda közreműködésével.

**Kutatásban történő önkéntes részvétel**

**4. §** Amennyiben a hallgató önkéntesen vállalja, a fittségi felmérés keretében, anonim módon egyéb vizsgálatokon (antropometria, kardiorespiratórikus, biomechanika) is részt vehet az Egyetem kutatási tevékenysége támogatása érdekében.

## **Hatályba léptető, záró és átmeneti rendelkezések**

**5. §** Jelen utasítás 2024. szeptember 2. napján lép hatályba.

Pécs, 2024. augusztus 29.

Dr. Miseta Attila s.k.  
rektor

### ***Záradék:***

Jelen utasítást a Rectori Vezetői Értekezlet 100/2024. (08.29.) számú határozatával támogatta. Az utasítás 2024. szeptember 2. napján lép hatályba.

**1. Szorítóerő mérés**

<b>Szorítóerő értékelés* (nem és életkor szerint) kg-ban</b>						
	<b>Férfi</b>	<b>Nő</b>	<b>Férfi</b>	<b>Nő</b>	<b>Férfi</b>	<b>Nő</b>
	<b>15-19 életév</b>		<b>20-29 életév</b>		<b>30-39 életév</b>	
Kiváló	≥108	≥68	≥115	≥70	≥115	≥71
Nagyon jó	98-107	60-67	104-114	63-69	104-114	63-70
Jó	90-97	53-59	95-103	58-62	95-103	58-62
Elégséges	79-89	48-52	84-94	52-57	84-94	51-57
Rossz	≤78	≤47	≤83	≤51	≤83	≤50
	<b>Férfi</b>	<b>Nő</b>	<b>Férfi</b>	<b>Nő</b>	<b>Férfi</b>	<b>Nő</b>
	<b>40-49 életév</b>		<b>50-59 életév</b>		<b>60-69 életév</b>	
Kiváló	≥108	≥69	≥101	≥61	≥100	≥54
Nagyon jó	97-107	61-68	92-100	54-60	91-99	48-53
Jó	88-96	54-60	84-91	49-53	84-90	45-47
Elégséges	80-87	49-53	76-83	45-48	73-83	41-44
Rossz	≤79	≤48	≤75	≤44	≤72	≤40

\*jobb és balkéz együttes számításával (forrás: FACSM, ACSM EP-CACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription / Riebe D. 10<sup>th</sup> edition, 2018. alapján)

**2. Rockport 1 mérföldes (1.6 km) gyalogló teszt**

<b>1 mérföldes (1.6 km) gyalogló teszt szintjei (18 és 30 év közötti nők és férfiak; percben és másodpercben mérve)</b>		
	<b>Férfi</b>	<b>Nő</b>
Kiváló	≤11:08	≤11:45
Nagyon jó	≤11:42	≤12:49
Jó	≤12:38	≤13:15
Elégséges	≤13:38	≤14:12
Rossz	>13:38	>14:12

<b>1 mérföldes (1.6 km) gyalogló teszt szintjei (30-69 év közötti nők és férfiak; percben és másodpercben mérve)</b>		
	<b>Férfi</b>	<b>Nő</b>
Kiváló	≤10:12	≤11:40
Nagyon jó	10:13-11:42	11:41-13:08
Jó	11:43-14:44	13:09-16:04
Elégséges	14:45-16:23	16:05-17:31
Rossz	≥16:24	≥17:32

(Forrás: Measurement and evaluation in human performance / Morrow JR, Jr., Mood DP., Disch JG., Kang M. -- Fifth edition, 2016. alapján)

### **3. Hajlékonysági teszt – Backsaver Sit and Reach test**

<b>'Könnyített' hajlékonysági teszt – Backsaver Sit and Rich teszt szintjei (nők és férfiak; minimum cm)</b>					
<b>Férfi</b>					
	<b>≤29 év</b>	<b>30-39 év</b>	<b>40-49 év</b>	<b>50-59 év</b>	<b>≥60 év</b>
Kiváló	39	37	34	34	32
Nagyon jó	33	31	27	26	23
Jó	28	26	22	22	19
Elégséges	23	21	17	15	13
Rossz	<23	<21	<17	<15	<13
<b>Nő</b>					
	<b>≤29 év</b>	<b>30-39 év</b>	<b>40-49 év</b>	<b>50-59 év</b>	<b>≥60 év</b>
Kiváló	40	39	37	37	34
Nagyon jó	35	34	32	32	28
Jó	31	30	28	27	25
Elégséges	26	25	23	23	21
Rossz	<26	<25	<23	<23	<21

(Forrás: Laboratory manual for exercise physiology / Haff G., Dumke C. 2012. alapján)