

A fizikai alkalmassági követelmények eredményeinek pontérték táblázata

Pont	Fekvőtámasz (karhajlítás-nyújtás) 2 perc alatt		Hanyattfekvésből felülés 2 perc alatt		2000 m-es futás (perc)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
20	60	48	70	60	8:00	10:30
19	58	46	68	58	8:10	10:40
18	56	44	66	56	8:20	10:50
17	54	42	64	54	8:30	11:00
16	52	40	62	52	8:40	11:10
15	50	38	60	50	9:00	11:20
14	48	36	58	48	9:20	11:40
13	46	34	56	46	9:40	12:00
12	44	32	54	44	10:00	12:20
11	42	30	52	42	10:20	12:40
10	40	28	50	40	10:40	13:00
9	38	26	48	38	11:00	13:20
8	36	24	46	36	11:20	13:40
7	34	22	44	34	11:40	14:00
6	32	20	42	32	12:00	14:20
5	30	18	40	30	12:20	14:40
4	28	16	38	28	12:40	15:00
3	26	14	36	26	13:00	15:20
2	24	12	34	24	13:20	15:40
1	22	10	32	22	13:40	16:00