

Alkalmassági vizsgakövetelmények sport ágazatra jelentkező tanulók részére

Az alkalmassági vizsgára minden tanuló hozzon magával:

- sportfelszerelést,
- higiéniai felszerelést,
- vizet,
- a sportoló szakszövetségi vagy egyesületi igazolása

Az alkalmassági vizsga menete:

- Általános tájékoztatás és a jelenlét ellenőrzése
- A sportos előzményekhez kapcsolódó dokumentumok, igazolások átvétele, adminisztráció
- Átöltözés az alkalmassági vizsgához
- Bemelegítés
- Az alkalmassági vizsga feladatainak teljesítése
- Átöltözés, az alkalmassági vizsga vége

Ha a tanuló saját hibáján kívül nem tud megjelenni a kijelölt időpontban (betegség, edzőtábor miatt), akkor kérjük, erről előzetesen értesítse az iskolát, hogy pótidőpontot kapjon.

Abban az esetben, ha a tanuló a számára megadott napon, illetve a kapott pótnapon sem jelenik meg, akkor fizikai képességfelmérő teljesítésének hiányában az intézmény elutasítja a jelentkezését!

Értékelés: A pályaalkalmassági vizsga sikeres teljesítésének feltétele: a megjelölt feladatok minimális szinten történő teljesítése.

Végrehajtandó feladatok:

1. Ingafutás időre 4x10 m
2. Hajlított karú függés
3. Hanyattfekvésből felülés
4. Helyből távol ugrás
5. Négyütemű fekvőtámasz

A gyakorlatok végrehajtásának leírása és értékelése

1. Ingafutás időre 4x10 m

A feladat leírása:

A rajtvonal mögül indulva 4x10 m-es táv időre való megtétele úgy, hogy a futó az egymástól 10 méterre lévő két vonal között fut. Fordulónként lábbal érinteni kell a vonalat.

értékelés: fiúk minimum: 11,5 sec. és alatta, lányok minimum: 12,5 sec. és alatta

2. Hajlított karú függés

A feladat leírása:

Kiinduló helyzet: hajlított karú függés - karok vállszélességben, felső madárfogással, áll a rúd felett, nem érhet a rúdhhoz.

Feladat: a kiinduló helyzet megtartása mért időre, értékelés mért idő a függés megkezdése és a végrehajtó szemmagasságának a rúd alá süllyedéséig eltelt idő másodpercben

Eszközfelhasználás: bordásfalra erősített függesztkedő állvány, zsámoly, szőnyeg, stopperóra

Kísérletek száma: 1

értékelés: fiúk minimum: 30 sec., lányok minimum: 15 sec.

3. Hanyatt fekvésből felülés

A feladat leírása:

Kiinduló helyzet: a bordásfal előtt hanyatt fekvés, derékszögben hajlított láb, mell előtt keresztben felkarra fogás.

1. ütem: felülés, könyökkel térdérintés
2. ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe

feladat: 30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás

értékelés: fiúk minimum: 20 db, lányok minimum: 16 db.

4. Helyből távol ugrás

A feladat leírása:

Kiinduló helyzet: A tanuló vállszéles terpeszállásban áll a kijelölt elugró vonal mögött, cipője orra éppen nem érinti a vonalat, térde kismértékben hajlított, törzse egyenes, karja rézsutos magastartásban a fej fölött mérsékelten hajlított, tekintete előre néz.

A gyakorlat végrehajtása: A tanuló – térdét és csípőjét fokozatosan hajlítva – a karját lefelé és hátra lendíti, a törzs mögé (súlypontsüllyesztés, előfeszítés), majd karlendítéssel előre, a lendítést fejmagasságban megállítva hirtelen elugrik páros lábról a lehető legnagyobb vízszintes távolság elérése érdekében. A kar segítségével az egyensúlyi helyzet megtartására törekszik, felhúzza, és előre lendíti a lábát a talajfogás előkészítése érdekében. A páros lábra érkezés sarok-talp gördüléssel és fokozatosan fékező térdhajlítással történik, a tanuló guggoló helyzetbe érkezik.

Eszköz: mérőszalag két kísérlet engedélyezett, a jobbik eredményt rögzítjük cm-ben megadva

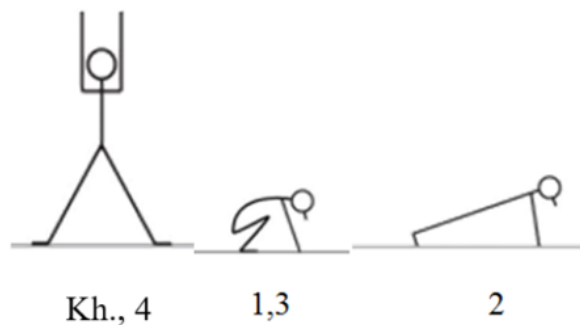
Értékelés: fiúk: minimum 180 cm, lányok: minimum 150 cm

5. Négyütemű fekvőtámasz

A feladat leírása:

kh. terpeszállás, magas tartás

1. ütem: ugrás guggolótámaszba
2. ütem: ugrás fekvőtámaszba
3. ütem: ugrás vissza guggolótámaszba
4. ütem: ugrás kh.-be.



feladat: 30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás

értékelés: fiúk: minimum 13 db, lányok: minimum 10db