

Sportiskolai képzésre jelentkezők fizikai képesség felmérése

Sportegészségügyi és fizikai képesség-felmérés (017-es kód)

A köznevelés típusú sportiskolai képzési területre az a tanuló vehető fel, aki megfelel a sportegészségügyi és fizikai képességfelmérés követelményeinek.

Időpont: 2017.03.09. péntek 15:00

Helyszín: Kökönyösi Gagarin Általános Iskola; Komló, Bányász u. 1.

Pótnap: 2017.03.14. szerda 14:00

Helyszín: Kökönyösi Gimnázium; Komló, Alkotmány u. 2./B

Kérjük, hogy a képességfelmérésre hozzák magukkal:

- **egyesületi igazolás** (amennyiben a tanuló nem sportol egyesületi szinten, a testnevelő által írt ajánlás)
- **sportorvosi igazolás másolata, vagy a háziorvosi igazolás /1 hónapnál nem régebbi/**
- **sporteredményekről való oklevelek másolata (városi, megyei országos eredmények)**

Testnevelés alkalmassági és képességvizsga próbáinak leírása

1. Helyből távolugrás

Feladat: helyből karlendítéssel, páros lábról történő elrugaszkodással elugrás a legnagyobb távolságra. 3 kísérlet.

2. Hajlított karú függés

Feladat: a kiinduló helyzet megtartása mért időre.

Kiinduló helyzet: hajlított karú függés (alsó vagy felső madárfogással) áll a rúd felett, amelyre nem támaszkodhat.

3. Hanyattfekvésből felülés 60mp alatt

Feladat: hanyatt fekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítve (bordásfal, társ segítsége), tarkóra tartás, vagy mell előtt keresztbe felkarra fogás felülés, könyök érinti a térdet.

4. Medicinlabda dobás hátra

Feladat: medicinlabda dobás hátra, 3 kísérlet

5. 60 m-es síkfutás

Feladat: állórajtból indulva időre futás.

6. 1200 m-es síkfutás

Feladat: állórajtból indulva időre futás.

A próbákat – az 1. és 4. feladatot kivéve – egyszeri bemutatással kell végrehajtani.

A felvételiző diákoknak minden feladatot végre kell hajtani, és a sikeres felvételi érdekében a próbák összesített eredményeinek el kell érni a 40%-t.

GYAKORLATI ALKALMASSÁGI VIZSGA ANYAGA ÉS ÉRTÉKELÉSE

Helyből távolugrás

Feladat: helyből karlendítéssel, páros lábról történő elrugaszkodással elugrás a legnagyobb távolságra. 3 kísérlet.

FIÚ		LÁNY	
190-200 CM	1 PONT (minimumszint)	150-160 CM	1 PONT (minimumszint)
201-210 CM	2 PONT	161-170 CM	2 PONT
211-220 CM	3 PONT	171-180 CM	3 PONT
221-230 CM	4 PONT	181-190 CM	4 PONT
230 CM FELETT	5 PONT	200 CM FELETT	5 PONT

Hajlított karú függés

Kiinduló helyzet: hajlított karú függés (alsó vagy felső madárfogással) áll a rúd felett, amelyre nem támaszkodhat.

Feladat: a kiinduló helyzet megtartása mért időre.

FIÚ		LÁNY	
34 MP	1 PONT (minimumszint)	8-10 MP	1 PONT (minimumszint)
35-38 MP	2 PONT	11-15 MP	2 PONT
39-40 MP	3 PONT	16-20 MP	3 PONT
41-44 MP	4 PONT	21-25 MP	4 PONT
45 MP FELETT	5 PONT	26 MP FELETT	5 PONT

Medicinlabda dobás hátra, fiúknak 3kg-os, lányoknak 2-kg-os labdával.

Feladat: háttal felállásból, vonal mögül, kétkezes dobás hátra.

Dobás után a hátra belépés engedélyezett.

FIÚ		LÁNY	
7.5 M-8 M	1 PONT (minimumszint)	4 M-5 M	1 PONT (minimumszint)
8 M-9 M	2 PONT	5. M-6 M	2 PONT
9 M-10 M	3 PONT	6 M-7 M	3 PONT
10 M- 11 M	4 PONT	7 M-8 M	4 PONT
11 M FELETT	5 PONT	8 FELETT	5 PONT

60 m-es síkfutás

Feladat: állórajtból indulva időre futás.

FIÚ		LÁNY	
8.8 MP	1 PONT (minimumszint)	10 MP	1 PONT (minimumszint)
8,79-8,7 MP	2 PONT	9,99-9,9 MP	2 PONT
8,69-8,6 MP	3 PONT	9,89-9,8 MP	3 PONT
8,59-8,5 MP	4 PONT	9,79-9,7 MP	4 PONT
8,5 MP ALATT	5 PONT	9,7 MP ALATT	5 PONT

Hanyattfekvésből felülés 60mp alatt

Feladat: hanyatt fekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítve (bordásfal, társ segítsége), tarkóra tartás, vagy mell előtt keresztbe felkarra fogás felülés, könyök érinti a térdet.

FIÚ		LÁNY	
34 DB	1 PONT (minimumszint)	22 DB	1 PONT (minimumszint)
35-38 DB	2 PONT	23-26 DB	2 PONT
39-43 DB	3 PONT	27-30 DB	3 PONT
44-47 DB	4 PONT	31-34 DB	4 PONT
48 DB FELETT	5 PONT	35 DB FELETT	5 PONT

1200 m-es síkfutás

Feladat: állórajtból indulva időre futás.

FIÚ		LÁNY	
5:20-5:10 MP	1 PONT (minimumszint)	6:40 MP	1 PONT (minimumszint)
5:09-5:00 MP	2 PONT	6:39-6:30 MP	2 PONT
4:59-4:50 MP	3 PONT	6:29-6:20 MP	3 PONT
4:49-4:40 MP	4 PONT	6:19-6:10 MP	4 PONT
4:40 MP ALATT	5 PONT	6:10 MP ALATT	5 PONT