

1. számú melléklet: Tájékoztató az alkalmassági vizsgáról

Az alkalmassági felvételi vizsgán 90 pont érhető el. A sikeres alkalmassági vizsga feltétele: minimum 60 százalékos teljesítmény elérése és egyik feladat sem lehet 0 pontos.

A gyakorlatok leírása:

4 x 10 méteres ingafutás

<u>Pálya:</u>	tornaterem
<u>kiinduló helyzet:</u>	a rajtvonal mögött álló rajthelyzet
<u>feladat :</u>	a 4 x 10 m-es táv időre való megtétele úgy, hogy a futó az egymástól 10 m-re lévő két vonal közt fut. Fordulónként lábbal érinteni kell az elől lévő vonalat
<u>értékelés:</u>	a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést, másodperc-tizedmásodperc méréssel
<u>eszközfelhasználás:</u>	jelzett és kimért sík pálya, stopperóra,
<u>megjegyzés:</u>	Elesést követően egyszer ismételhető a gyakorlat.

Kötélmászás

<u>Feladat:</u>	mászás, állásból indulva
<u>pontozás:</u>	15 pont dinamikusan mászik vagy függeszkedik a kötéltetejéig

Medicinlabda dobás

<u>Feladat:</u>	háttal felállásból, vonal mögül, kétkezes dobás hátra, 3 kg –os medicinlabdával, dobás után a hátra belépés engedélyezett
-----------------	---

Talajtorna

<u>Feladat:</u>	Összefüggő talajgyakorlat az általános iskolában tanult torna elemek felhasználásával (gurulóátfordulás előre, hátra, fejjállás, futólagos kézállásból gurulóátfordulás előre, mérlegállás, tarkóállás, cigánykerék)
-----------------	--

Falra passzolás

<u>Feladat:</u>	A faltól 3 méterre húzott vonal mögül mellső kétkezes passzolás folyamatosan 30 másodpercig,
<u>eszközfelhasználás:</u>	fiúk „7 –es”, lányok „6-os” méretű kosárlabdával, két kísérlet engedélyezett.

Kötéláthajtás

<u>Feladat:</u>	kötél áthajtás 30 mp alatt páros lábon szökdeléssel (saját kötélt használata engedélyezett)
-----------------	---

Próba	Neme	0 pont	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	9 pont	10 pont	11 pont	12 pont	13 pont	14 pont	15 pont
medicin dobás (m)	leány	4 m alatt	4.00-4.39	4.40 - 4.79	4.80 - 5.19	5.20 - 5.59	5.60 - 5.99	6.00 - 6.39	6.40 - 6.79	6.80 - 7.19	7.20 - 7.59	7.60 - 7.99	8.00 - 8.39	8.40 - 8.79	8.80 - 9.19	9.20 - 9.59	9.60 felett
	fiú	8 m alatt	8.00 - 8.39	8.40 - 8.79	8.80 - 9.19	9.20 - 9.59	9.60 - 9.99	10.00 - 10.39	10.40 - 10.79	10.80 - 11.19	11.20 - 11.59	11.60 - 11.99	12.00 - 12.39	12.40 - 12.79	12.80 - 13.19	13.20 - 13.59	13.60 felett
kötél áthajtás (30 sec)	leány	45 alatt	45 - 47	48 - 50	51 - 52	53 - 54	55 - 56	57-58	59-60	61 - 62	63 - 64	65 - 66	67 -68	69 - 70	71 -72	73 -74	75 felett
	fiú	45 alatt	45 - 47	48 - 50	51 - 52	53 - 54	55 - 56	57-58	59-60	61 - 62	63 - 64	65 - 66	67 -68	69 - 70	71 -72	73 -74	75 felett
ingafutás (sec)	leány	11,6 felett	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
	fiú	11,0 felett	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
falra passzolás (30 sec)	leány	14 alatt	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	fiú	18 alatt	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
kötélmászás	Értékelés 0 - 15 pontig																
talajtorna	Értékelés 0 - 15 pontig																