

SZOMBATHELYI NAGY LAJOS GIMNÁZIUM

Köznevelés típusú sportosztályok alkalmassági vizsgálata

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.
- Az alkalmassági vizsgán való részvétel a gyakorlati feladatokhoz illő sportruházatban történik.
- A kötélmászás a lentebb feltüntetett feladatokkal kiváltható.
- Az alkalmassági vizsgafeladatainak értékelése az értékelő táblázatban található.
- Tájékoztató videók a weboldalon az alábbi linken (<https://www.nagylajos-szhely.edu.hu/>) a *Beiskolázás - Alkalmassági vizsga* menüpontok alatt található.

AZ ALKALMASSÁGI VIZSGA GYAKORLATAI

- 4x10 méteres ingafutás
- **Kötélmászás **vagy** Hajlított karú függés bordásfalon kiegészítő tornaeszköz segítségével + Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás** (fiúknak mélyfekvőtámasz, lábak a zsámolyom)
- Sargent-ugrásteszt vagy érintőugrás (súlypontemelkedés)
- Talajtorna
- Falra passzolás
- Kötél áthajtás

4X10 MÉTERES INGAFUTÁS

Pálya: tornaterem

Kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött álló rajthelyzet.

Feladat: 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 a vonalakat.

Értékelés: a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést, másodperc-tizedmásodperc méréssel.

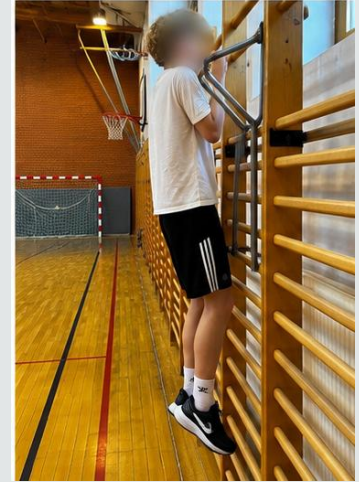
Megjegyzés: elesést követően *egyszer* ismételhető a gyakorlat.

KÖTÉLMÁSZÁS

- **Feladat:** mászás, állásból indulva.
- **Megjegyzés:** egy kísérlet engedélyezett.

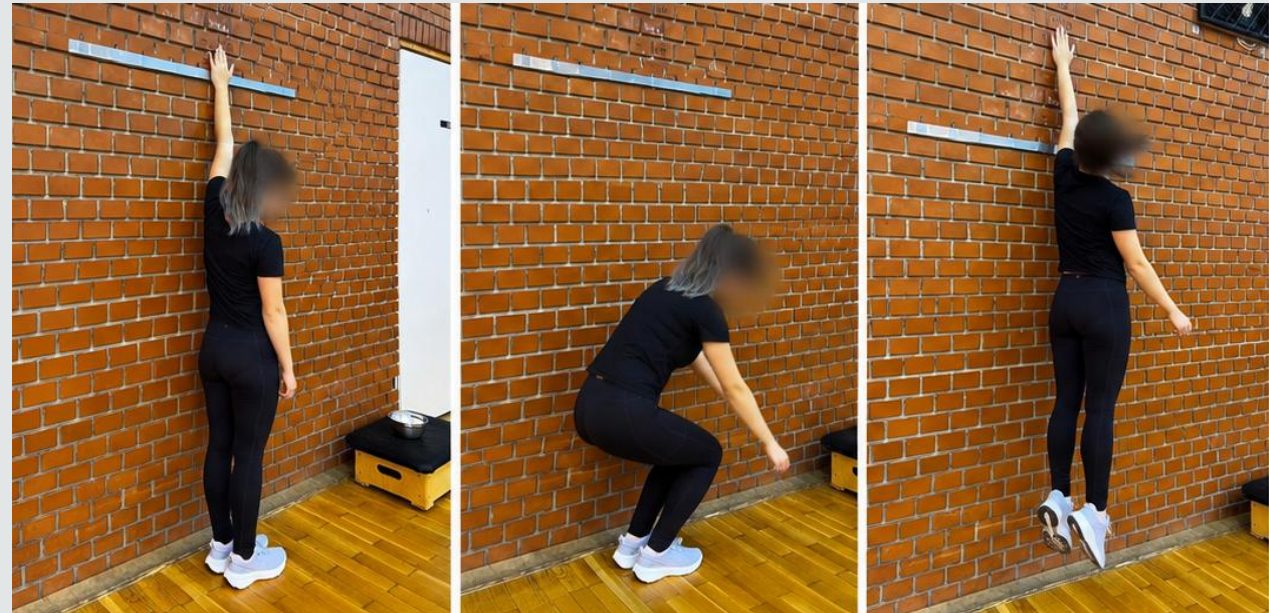
HAJLÍTOTT KARÚ FÜGGÉSBEN TARTÁS + MELLŐ FÉKVŐTÁMASZBAN KARHAJLÍTÁS-NYÚJTÁS

- **Feladat:** hajított karú függésben tartás.
- **Megjegyzés:** az áll vonalának a felfüggesztési pont felett kell maradnia. *Egy kísérlet* engedélyezett. A feladat pontozása időre történik.
- **Feladat:** mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás.
- **Megjegyzés:** fiúknak mélyfekvőtámaszban (lábak a zsámolyon), lányoknak mellő fekvőtámaszban. *Egy kísérlet* engedélyezett. Pontozás az ismétlések számának megfelelően.



SARGENT-TESZT (SÚLYPONTMELKEDÉS)

- **Kiindulóhelyzet:** bal vagy jobb harántállás a fal mellett karemeléssel magastartásban.
- **Feladat:** súlypontosüllyesztéssel felugrás falérintéssel.
- **Megjegyzés:** *két kísérlet* engedélyezett, amelyből a jobb eredmény számít.



TALAJTORNA

- **Feladat:** a weboldalon (<https://www.nagylajos-szhely.edu.hu/>) a *Beiskolázás - Alkalmassági vizsga* menüpontok alatt a feltöltött videóban található alapelemek közül **6 alapelem** bemutatása összefüggő talajgyakorlat formájában vagy külön kiinduló- és befejezőhelyzetekkel.
- **Megjegyzés:** az irányok szabadon megfordíthatók, nehezebb értékű tornaelemek is bemutatathatók. *Egy kísérlet* engedélyezett.

FALRA PASSZOLÁS

- **Feladat:** a faltól 3 méterre húzott vonal mögül kétkezes mellső átadásokkal passzolás folyamatosan a falra 30 másodpercig.
- **Eszközfelhasználás:** fiúk „7 –es”, lányok „6-os” méretű kosárlabdával, *két kísérlet* engedélyezett.

KÖTÉL ÁTHAJTÁS

- **Feladat:** kötéł áthajtás 30 mp alatt páros lábon szökdeléssel.
- **Megjegyzés:** saját kötéł használata megengedett. *Egy kísérlet* 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
Sargent-teszt (cm)	leány	15 alatt	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33	34	35	36	37	38 felett
	fiú	25 alatt	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43	44	45	46	47	48 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 (mp)	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 mp)	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
Talajtorna	Értékelés 0 - 15 pontig																
Kötélmászás	2 m alatt		2-3 m					3-4 m					5 m				
VAGY																	
	Neme	0 pont	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	-	-	-	-	-	-	-
Hajlított karú függésben tartás (mp)	leány	16	18	20	22	24	26	28	32	30 felett	x	x	x	x	x	x	x
	fiú	30	33	36	39	42	44	46	48	50 felett	x	x	x	x	x	x	x
Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás	leány	3 alatt	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15 felett	x	x	x	x	x	x	x	x
	fiú	5 alatt	5-7	8-10	11-13	14-16	17-19	20-22	23 felett	x	x	x	x	x	x	x	x