

SPORT ALKALMASSÁGI FELMÉRÉS GYAKORLATSORA FELVÉTELIZŐKNEK

A Sportedző (kosárlabda, labdarúgás) – Sportszervező és a Fitness-Wellness Instruktor szakmára jelentkezőknek egy 7 gyakorlatból álló alkalmassági feladatsort kell teljesíteniük.

A gyakorlatok mindegyikén 10 pont szerezhető.

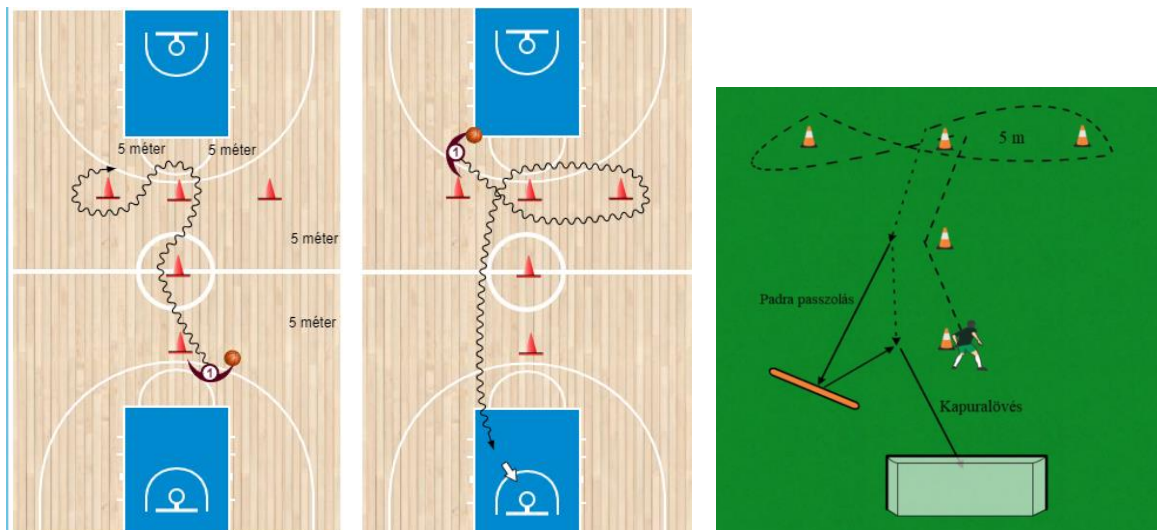
Sikertelen a fizikai alkalmassági vizsga az alábbi esetekben:

- két feladatban is 0 pontot szerez (nem éri el a minimum szintet)
- az összesített pontszáma nem éri el a 25 pontot (összesen 70 pont szerezhető)

A GYAKORLATSOR LEÍRÁSA

1. Szlalom labdavezetés választhatóan kosár- vagy focilabdával, a végén fektetett dobás, ill. átadás padra és kapura lövés
2. Helyből távolugrás
3. Tömöttlabda hajítás hátra
4. Kötélmászás
5. Talajgyakorlat
6. 20 méteres állóképességi ingafutás teszt
7. Úszás

1. Szlalom labdavezetés választhatóan kosár- vagy focilabdával, a végén fektetett dobás, ill. átadás padra és kapura lövés.



Kosárlabda: szlalom labdavezetés után fektetett dobás.

Pontszámítás: a tökéletes végrehajtásért 10 pont adható.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

2 pont: szlalom labdavezetés közben nem a bójától távolabbi kézzel vezeti a labdát

2 pont: szabálytalan labdavezetés (borítás, kétszerindulás), lépéshibát vét

2 pont: labdavezetés közben elgurul, elpattan a labda

2 pont: a végrehajtás lassú, nem folyamatos

1 pont: a fektetett dobást nem a helyes technikával hajtja végre

1 pont: kimarad a dobás

Labdarúgás: szlalom labdavezetés után átadás a tornapadra, a visszaérkező labda lekezelése, és kapura lövés.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

2 pont: labdavezetés közben elgurul, elpattan a labda

2 pont: a padra passzolásnál nem találja el a padot

2 pont: a végrehajtás lassú, nem folyamatos

2pont: szlalom labdavezetés közben csak egyik lábát használja, nem a bójától távolabbi lábbal vezeti a labdát

1 pont: a labda hozzáér a bójához

1 pont: pontatlan a labdaátvétel, vagy kimarad a lövés

2. Helyből távolugrás

Pontszámítás:

Lányok		Fiúk	
Távolság (cm)	Pontszám	Távolság (cm)	Pontszám
0-149	0	0-179	0
150-154	1	180-184	1
155-159	2	185-189	2
160-164	3	190-194	3
165-169	4	195-199	4
170-174	5	200-204	5
175-179	6	205-209	6
180-184	7	210-214	7
185-189	8	215-219	8
190-194	9	220-224	9
195-	10	225-	10

3. Tömöttlabda hajítás hátra (fiúknak 4 kg, lányoknak 2 kg, a hajítás utáni hátralépés megengedett)

Pontszámítás:

Lányok		Fiúk	
Távolság (m)	Pontszám	Távolság (m)	Pontszám
5,50 alatt	0	6,00 alatt	0
5,50 – 5,90	1	6,00 – 6,40	1
6,00 – 6,40	2	6,50 – 6,90	2
6,50 – 6,90	3	7,00 – 7,40	3
7,00 – 7,40	4	7,50 – 7,90	4
7,50 – 7,90	5	8,00 – 8,40	5
8,00 – 8,40	6	8,50 – 8,90	6
8,50 – 8,90	7	9,00 – 9,40	7
9,00 – 9,40	8	9,50 – 9,90	8
9,50 – 9,90	9	10,00 – 10,40	9
10,00 –	10	10,50 –	10

4. Kötélmászás (állásból indulva)

0 pont: nem tud a kötélt feléig sem felmászni

2 pont: a kötélt feléig ér fel

4 pont: szabálytalan mászással közel a kötélt tetejéig jut

6 pont: szabályos kulcsolással, kis szakaszokban jut a kötélt tetejéig

8 pont: szabályos kulcsolással, folyamatosan halad a kötélt tetejéig, lányok 10 sec, fiúk 8 sec felett

10 pont: dinamikusán mászik a kötélt tetejéig, a mászás ideje lányoknál 10 sec, fiúknál 8 sec alatt van.

5. Talajgyakorlat:

Szabadon összeállított, az alábbi elemeket kötelezően tartalmazó gyakorlat: gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, fejjállás, kézállás, kézenátfordulás oldalra.

10 pont: az öt kötelező elem szerepel a gyakorlatban és a végrehajtás megfelelő összekötő elemek kapcsolásával, folyamatosan, jó ritmusban, helyes testtartással történik.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

2 pont: ha az előírt elemekből egy vagy több hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem két pont levonással jár)

1 pont: ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló (minden hibásan végrehajtott elem egy pont levonással jár)

1-2 pont: ha nem tornászos a kivitelezés

1 pont: ha az összekötő lépések, elemek kimaradnak a gyakorlatból;

1 pont: ha a gyakorlat nem folyamatos

0 pont: amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot

6. 20 méteres állóképességi ingafutás teszt

Pontszámítás:

Lányok		Fiúk	
Teljesített hossz	Pontszám	Teljesített hossz	Pontszám
0-30	0	0-40	0
31-35	1	41-45	1
36-40	2	46-50	2
41-45	3	51-55	3
46-50	4	56-61	4
51-55	5	61-65	5
56-60	6	66-70	6
61-65	7	71-75	7
66-70	8	76-80	8
71-75	9	81-85	9
76-	10	86-	10

7. Úszás: tetszőleges úszásnemben mélyvízi 50 m úszás

10 pont: a választott úszásnemnek megfelelő, szabályos rajttal indulva, jó technikával, folyamatos úszással teljesíti a távot.

8 pont: a rajt nem szabályos, de az úszás folyamatos, jó technikával teljesíti a távot

6 pont: az úszás folyamatos, de a rajt és az úszás közben kisebb technikai hibákat vét

4 pont: az úszás folyamatos, de nagyobb technikai hibákkal úszik

2 pont: az úszás nem folyamatos

0 pont: amennyiben a vizsgázó nem tudja teljesíteni a távot