

## Alkalmassági vizsgakövetelmények sport ágazatra jelentkező tanulók részére

### Végrehajtandó feladatok:

1. Helyből távol ugrás
2. Szlalom labdavezetés kosárlabdával
3. Tömött labdadobás hátra
4. Kötélmászás
5. Inga futás

### **A gyakorlatok végrehajtásának leírása és értékelése**

#### **Helyből távol ugrás**

Kiinduló helyzet: a tanuló a kijelölt vonal mögött áll, a térdei hajlítottak, a karjai a teste előtt párhuzamosak a talajjal, a lábujjak az elugró vonal előtt.

A gyakorlat végrehajtása: a tanuló a kar hátra majd előre lendítésével vegyen lendületet és rugaszkodjon el törekedve arra, hogy a lehető legmesszebb érjen talajt páros lábbal.

#### Pontozás

Fiú		Lány	
0 pont	0-től 180 cm között	0 pont	0 és 160 cm között
2 pont	181 és 200 cm között	2 pont	160 és 175 cm között
4 pont	201 és 219 cm között	4 pont	175 és 185 cm között
6 pont	220 cm felett	6 pont	185 cm felett

#### **Szlalom labdavezetés kosárlabdával**

Labdavezetés: 5 db két méterenként elhelyezett bója kerülésével oda-vissza egyenes vonalú futás labdavezetéssel.

Kiinduló helyzet: az első bója előtt egy méterrel kijelölt rajtvonalon.

Gyakorlat végrehajtása: A ritmusos, folyamatos labdavezetés 5db két méterenként elhelyezett bója kerülésével vissza egyenes vonalú labdavezetés a start vonalig.

#### **Pontozás:**

Fiú		Lány	
0 pont	8,5 másodperc felett	0 pont	10 másodperc felett
2 pont	7-8,49 másodpercig	2 pont	9-9,99 másodpercig
4 pont	6-6,99 másodpercig	4 pont	8-8,99 másodpercig
6 pont	6 másodperc alatt	6 pont	7,99 másodperc alatt

### Tömött labdadobás hátra:

**Fiúk** 4 kg-os **lányok** 3kg-os tömött labdával.

Kiinduló helyzet: terpeszállás a dobóvonal mögött, háttal, tömött labda a kézben, hajlított karral a mell előtt.

### A gyakorlat végrehajtása

Első ütem: térd és csípő hajlítás közben a tömött labda beengedése a két láb közé, karnyújtással mély tartásban.

Második ütem: lábnyújtással a tömött labda nyújtott karú hajítása hátra.

### Pontozás:

Fiú		Lány	
0 pont	0-7 méter között	0 pont	0 -6 méter között
2 pont	7,01,-8 méter között	2 pont	6,01-7 méter között
4 pont	8,01-10 méter között	4 pont	7,01-9 méter között
6 pont	10 méter fölött	6 pont	9 méter fölött

### Kötélmászás:

Gyakorlat végrehajtása mindkét nemnek mászókulcsolással álló helyből.

### Pontozás:

Fiú		Lány	
0 pont	nem mászott fel	0 pont	nem mászott fel
2 pont	a kötélfelégig mászott fel	2 pont	kötélfelégig mászott fel
4 pont	felmászott a kötéltre a jelzésig	4 pont	felmászott a kötéltre a jelzésig
6 pont	felmászott a kötéltre a jelzésig 10,5 s alatt	6 pont	felmászott a kötéltre a jelzésig 11 s alatt

### Ingafutás:

15 méteres pályán

Gyakorlat végrehajtása a rajtvonal mögül rajtjelre indulással, egyenes vonalú futással vonaltól vonalig 5-ször. A vonalakat lábbal minden alkalommal érinteni szükséges.

### Pontozás:

Fiú		Lány	
0 pont	45 másodperc felett	0 pont	50 másodperc felett
2 pont	41-44,99 másodpercig	2 pont	45-49,99 másodpercig
4 pont	37-40,99 másodpercig	4 pont	40-44,99 másodpercig
6 pont	37 másodperc alatt	6 pont	40 másodperc alatt

Miskolc, 2023. december 18.